Isador Henry Coriat

NHỮNG CẢM XÚC BỊ DỒN NÉN

ĐÂY LÀ CHÌA KHÓA GIÚP CON NGƯỜI
TỰ THẤU HIỂU NHỮNG NỖI ẤM ỨC VÔ HÌNH
BÓP NGHẸT TRÁI TIM MỖI NGÀY

REPRESSED EMOTIONS

Bản dịch của Trần Khánh Ly
- Một dịch giả của OOPSY -

Đi vào thẳm sâu những bí mật ngóc ngách của linh hồn

Chưa bao giờ một bản đồ nội tâm
sinh động và nhói lòng đến thế

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

Isador Henry Coriat

NHỮNG CẢM XÚC BỊ DỒN NÉN

Bản dịch của **Trần Khánh Ly**

- Một dịch giả của PSY-

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

Địa chỉ: Số 175 Giảng Võ - Hà Nội

Điện thoại: 024 3851 5380; Fax: 024 3851 5381

Email: info@nxblaodong.com.vn

Website: www.nxblaodong.com.vn

Chi nhánh phía Nam

Số 85 Cách mạng Tháng Tám, Quận 1, Tp Hồ Chí Minh

ĐT: 028 3839 0970; Fax: 028 3925 7205

Đơn vị độc quyền xuất bản và phát hành

Thông tin liên hệ:

E-mail: ibooks.contact.vn@gmail.com

Fanpage: facebook.com/ibooks.sachtamli.kinang.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản

MAI THỊ THANH HẰNG

Biên tập: Nguyễn Thế Lợi

Sửa bản in: Thiên Ý

Vẽ bìa: Bạch Kim

Trình bày: Bạch Kim

Liên kết xuất bản Công ty CP Sách Bách Việt

Trụ sở chính:

Địa chỉ: số 9, ngõ 55/9 Huỳnh Thúc Kháng, P. Láng Hạ, Q. Đống Đa, TP. Hà Nội

Tel: (024) 3776 5580 - Fax: (024) 3776 5579

Chi nhánh tại Thành phố Hồ Chí Minh:

Địa chỉ: 233 Nguyễn Thượng Hiền, P. 6, Q. Bình Thạnh, Tp. HCM

Tell/Fax: (028) 3517 1788

Website: http://www.bachvietbooks.com.vn

http://www.facebook.com/bachvietbooks.com.vn

In 3.000 cuốn, khổ 13.5 x 20 cm tại Công ty CP In và Truyền thông Hợp Phát

Địa chỉ: Khu công nghiệp Thạch Thất, Quốc Oai, Hà Nội

Số xác nhận ĐKXB: 1556-2019/CXBIPH/09-80/LĐ

Quyết định xuất bản số: 875/QĐ-NXBLĐ cấp ngày 25 tháng 6 năm 2019

ISBN: 978-604-9831-77-5

In xong và nộp lưu chiểu năm 2019.

ĐÂY LÀ CHÌA KHÓA GIÚP CON NGƯỜI TỰ THẤU HIỂU NHỮNG NỖI ẤM ỨC VÔ HÌNH BÓP NGHẸT TRÁI TIM MỖI NGÀY

Đi vào thẳm sâu những bí mật ngóc ngách của linh hồn

Chưa bao giờ một bản đồ nội tâm sinh động và nhói lòng đến thế

Một người chỉ trở nên mạnh mẽ và sáng suốt khi đã thực sự nhận biết và thấu hiểu tất cả những cái Xấu, cái Ác trong mình, những nỗi đau khổ và bất hạnh của mình, chấp nhận chúng và lôi chúng ra ánh sáng, chứ không phải tự ru mình bằng những lời hô hào suông, hay bằng việc tìm đến trú ngụ trong những trò tiêu khiển, giải trí. Mọi sự trốn mình trong một nơi chốn nào đó đều không có tác dụng. Mọi sự vỗ về đều bất khả trước cái Xấu, cái Ác của con người. Bằng ý chí dám đối diện với bóng tối trong mình, con người dần trở nên hùng mạnh hơn. Người ta chỉ có thể đẩy lùi bóng tối tâm cảm bằng ánh sáng của Trí huệ, của Lí trí sáng suốt và hướng đến điều cao thượng.

Chúng tôi sẽ cùng bạn đi con đường gian nan này!

Chào mừng bạn đến với tủ sách

Tâm lí kinh điển của iBooks!

Lời ngỏ

HÀNH TRÌNH TẠO LẬP MỘT LÍ TRÍ MẠNH MẼ VÀ SÁNG SUỐT

Trong quá trình tinh thần con người chịu đau khổ[1], ý thức[2] xảy ra một cơ chế phòng vệ bằng cách dồn nén cảm xúc. Cảm xúc bị dồn nén như một bức tường, một tấm khiên bảo vệ tinh thần con người khỏi nỗi khổ đau. Rủi thay, nếu nó thất bại, sẽ gây nên chứng rối loạn thần kinh nghiêm trọng. Các cảm xúc nguyên sơ của con người được chuyển vào trong vô thức. Ý thức – với những gì nó nhận biết được, tưởng đó là tất cả con người mình – có một sự đàn áp mạnh mẽ với các cảm xúc nguyên sơ đó.

[1] Ở đây chỉ nói đến khía cạnh tinh thần, song cũng gợi nhắc ta nghĩ đến những nỗi đau thể xác. Liệu có hay không sự liên đới giữa thể xác với tinh thần, và những nỗi đau thể xác thực ra có tầm quan trọng thế nào trong quá trình hình thành nên nỗi đau tinh thần, có hay không, rất ít hoặc rất nhiều?

[2] Thứ mà rất có thể ta dùng để định nghĩa chính ta, gọi tên cái Tôi của chính mình.

Như vậy là ngay từ đầu, giữa ý thức và vô thức đã có một cuộc tranh đấu liên miên, một sự khống chế liên miên mà kẻ thắng đương nhiên là ý thức. Nhưng vô thức hùng mạnh đến nỗi, nó gây nên những bất ổn từ nhỏ đến lớn ở con người, mà dù con người có ý thức được hay không, nó vẫn cứ diễn ra và điều khiển hành vi của con người. Đó là cuộc trả thù đầy ngoạn mục của vô thức, của những cảm xúc đau khổ và chống đối, với ý thức. Chừng nào ý thức còn đè nén cảm xúc, đẩy cảm xúc vào lãnh địa của vô thức, chừng đó con người còn tiếp tục bị thôi đẩy bởi những luồng lực vô hình không thể lí giải nổi.

Dĩ nhiên không thể nói vô thức bao chứa toàn bộ các phẩm chất hèn hạ và hung ác hơn của con người, với tính không lí trí, hung dữ, độc ác, thiếu khả năng kiểm soát. Vẫn có những sự thăng hoa của vô thức thể hiện trong (các biểu hiện của) chủ nghĩa anh hùng siêu phàm trong chiến tranh hoặc các cuộc cách mạng. Nhưng so với những hành động thuộc về thứ chủ nghĩa lí tưởng đó, cái ác và sự hung hiểm, hèn hạ trong vô thức con người lại là thứ thường trực tồn tại và mạnh mẽ hơn hẳn nơi con người thế gian.

Đối diện với thế giới tâm lí học, chúng ta phải gạt bỏ tất cả những ý niệm về cái Xấu, cái Ác nơi con người qua việc nghĩ rằng họ đã bị một thế lực siêu nhiên điều khiển, bị quỷ ám hoặc là một con người dị thường. Chúng ta phải đối diện thẳng thắn với tất cả những cái Xấu và Ác đó nơi con người, bằng việc bóc trần các cảm xúc bị dồn nén vào vô thức ngay từ thời thơ ấu của họ.

Nền văn minh hiện đại phải gánh chịu một lời nguyền khủng khiếp (do nó tự gây ra): Đối diện với những cảm xúc bị dồn nén quá mức, chừng nào con người còn ban hành các bộ luật hành vi - ứng xử và các chuẩn mực xã hội, chừng đó con người còn sống liên miên trong những mâu thuẫn tinh thần, giữa lí trí và cảm xúc, ý thức và vô thức. Và cái Ác càng trở nên hùng mạnh hơn. Những người lớn dường như chưa bao giờ có thể chế ngự thành công cái Ác bị dồn nén này để chuyển hóa nó thành hoạt động xã hội hữu ích hơn. Họ giữ lại khoái cảm thơ ấu của mình bằng cách tìm kiếm thích thú từ việc đau khổ gây ra cho người khác.

Bi kịch cho tất thảy loài người trên thế gian này là, những kẻ thực hiện và gieo rắc cái Ác lên người khác đều không ý thức được cái Ác bị dồn nén trong họ. Vô thức tìm kiếm những phương tiện để có thể thỏa mãn cái Ác bị dồn nén này. Như vậy, cả người bị hại lẫn kẻ gây hại trong trường hợp này đều chỉ là nạn nhân của một "kẻ" khác vô hình mà bạo ngược hơn: Những cảm xúc đau khổ bị nén lại trong con người. Sự thật sau cùng là tổn thương. Quả là vậy!

Các cảm xúc bị dồn nén tìm kiếm sự thỏa mãn trong phương tiện xả thoát có tính nguyên thủy: chứng rối loạn thần kinh chức năng, chẳng hạn như rối loạn lo âu, sợ hãi, trầm cảm, suy nghĩ cưỡng ép, v.v. Người nào nén các cảm xúc của họ, trở thành nạn nhân của sự hướng nội thu mình và đóng cửa tính cách của mình bằng cách xây lên một bức tường phản kháng xung quanh nhân cách đó sẽ không thể tìm thấy lối thoát thích đáng khỏi các mâu thuẫn quá sức chịu đựng. Họ là những bệnh nhân rối loạn thần kinh chức năng bất hạnh.

Thể xác và tinh thần con người có khuynh hướng vượt qua các khiếm khuyết của nó bằng cách bù trừ. Nếu một quả thận bị lấy mất, quả thận còn lại sẽ to ra và thực hiện chức năng của cả hai. Nếu một cá nhân bao chứa trong mình cảm giác tự ti, tinh thần theo đó được bù trù theo nhiều cách khác nhau: họ trở nên tự cao tự đại, khoe khoang khoác lác, ghen tị, xem thường mọi người và mọi thứ ngoại trừ bản thân mình, phát triển những suy nghĩ lớn lao và tuyệt đối. Con người phải chăng thật quá đáng thương?

Nhà phân tâm học - nhà trị liệu khi tiếp cận vấn đề dồn nén này, cần phải có một tâm trí trong sạch như bàn tay của nhà giải phẫu trước khi phẫu thuật. Thái độ của ông là giúp đỡ bệnh nhân chứ không phải đưa ra bất kì bình phẩm, phán xét nào về bệnh nhân như một nhà đạo đức học. Không chỉ vậy, nhà trị liệu phân tâm còn hướng đến việc thấu hiểu các khiếm khuyết tính cách nhất định trong con người, giúp họ ý thức về những dồn nén của mình thay vì đóng tâm trí trước chúng, tận dụng sự hiểu biết có được để phát triển tính cách của anh ta. Một cuộc điều trị phân tâm là một cuộc chữa lành, một hành động định hướng. Phân tâm học thực sự có thể thay đổi bản chất và những động lực thôi đẩy con người, làm cho thể vô thức của cá nhân những điều mà giáo dục làm cho con người xã hội. Một cuộc phân tâm trọn vẹn là một lần cải biến trọn vẹn con người.

Bởi vậy, một người chỉ trở nên mạnh mẽ và sáng suốt khi đã thực sự nhận biết và thấu hiểu tất cả những cảm xúc dồn nén của mình, những nỗi đau khổ và bất hạnh của mình, chấp nhận chúng và lôi chúng ra ánh sáng, chứ không phải tự ru mình bằng những lời hô hào suông về một thứ sức mạnh ý chí, tinh thần nào, hay bằng việc tìm đến trú ngụ trong những tổ chức tôn giáo cực đoan. Mọi sự trốn mình trong một nơi chốn nào đó đều không có tác dụng. Mọi sự vỗ về đều bất khả trước cái Xấu, cái Ác của con người. Chính trong sự giúp đỡ của một nhà trị liệu chân thật, sau đó bằng ý chí dám đối diện với bóng tối trong mình, con người dần trở nên hùng mạnh hơn. Người ta chỉ có thể đẩy lùi bóng tối tâm cảm bằng ánh sáng của Trí tuệ, của Lí trí sáng suốt và hướng đến điều cao thượng hơn. Chính trong hành trình đó, con người cảm nhiễm được sức mạnh lớn lao của Thần và tìm đến Chúa Trời bằng niềm tin thuần lành nhất.

Đó là một hành trình vô cùng gian nan suốt cuộc đời, may mắn là, càng trẻ bạn càng có cơ hội để thanh tẩy bóng đêm trong mình hơn. Bạn có dám nhìn thẳng, đối diện với bóng tối đó, hay để nó chế ngự và dẫn lối bạn đến hố sâu nơi địa ngục tâm hồn?

Chính bạn, chứ không phải ai khác, được quyền lựa chọn con người mình trở thành.

iBooks & Nhóm dịch

GIỚI THIỆU

Tâm lí học, ở cả khía cạnh học thuật lẫn thực tiễn, giờ đây đang ở một ngã rẽ. Tương lai sẽ quyết định xem liệu nó vẫn vô ích như vậy hay sẽ trở nên có ích cho thực tiễn hơn. Nếu Harvey[3], khám phá ra sự tuần hoàn của máu và đặt bước khởi tạo cho nền y học hiện đại, thì Freud cũng đã tạo ra con đường mới để tiến gần đến việc thấu hiểu tâm trí con người thông qua phân tâm học.

[3] William Harvey (1578 - 1657) là một bác sĩ người Anh nổi tiếng, đã có công phát hiện ra quá trình lưu thông máu trong cơ thể người. Với khám phá về tuần hoàn máu, giới khoa học đã coi William Harvey là cha đẻ của nền y học hiện đại.

Thuật ngữ "bất thường" (abnormal) trong phân tâm học ám chỉ sự phóng đại các đặc điểm (tính cách hay suy nghĩ) nhất định khi chúng biểu lộ ra trong cuộc sống hàng ngày. Chẳng hạn, việc quên mất các từ quen thuộc và những dồn nén trong các ca loạn thần kinh chức năng là có cùng cơ chế với nhau. Khái niệm "vô thức" trong phân tâm học thật độc đáo. Nó giải thích rằng, mọi dữ kiện thực tế của ý thức không thể thu thập chỉ bằng việc xem xét nội tâm trong phòng thí nghiệm. Cái gọi là liên tưởng tự do mà tâm lí học thực nghiệm nhấn mạnh, thực ra chẳng tự do chút nào. Nhất định nó phải được thúc đẩy bởi các trải nghiệm có trước (tiền lệ) hoặc bởi các cơ chế vô thức. Đây chính là thuyết tiền định tâm linh (cho rằng không gì xảy ra ở trong đầu là ngẫu nhiên hay tùy hứng cá nhân). Thuyết này không chỉ giải thích khía cạnh tâm lí trong cuộc sống hàng ngày, mà còn giải thích giấc mơ và các biểu hiện rối loạn thần kinh chức năng. Tất cả những triệu chứng rối loạn thần kinh chức năng, khiếm khuyết trí nhớ, nói lỡ lời, v.v không phải khuynh hướng tình cờ mà đều có ý nghĩa và mục đích tâm lí rõ ràng. Nhưng ý nghĩa và mục đích này chỉ có thể được hé mở thông qua các phương thức kĩ thuật của phân tâm học.

Đầu óc con người luôn cảnh giác bảo vệ chính nó thông qua hành

động nén các kí ức đau buồn và âu lo vào trong vô thức. Nhưng đôi khi việc này vượt quá khả năng của nó và dẫn đến các chứng rối loạn thần kinh. Phân tâm học là phương pháp thăm dò các sắp đặt tâm lí vô thức này. Toàn bộ phương pháp phân tâm dẫn ta đến thế giới của vô thức – một thế giới kì lạ, man rợ, nguyên sơ. Đây là chỗ chứa những cảm xúc bị dồn nén, một dạng Titan nguyên chất. Từ tầng ý thức, chúng được nhìn nhận như một thể ngoại lai và biểu hiện bằng các cơn âu lo, sợ hãi, phiền muộn và suy nghĩ cưỡng ép. Nhiệm vụ của phân tâm học là tra ra nguồn cơn của những dồn nén bị giấu đi này.

Phân tâm học cho thấy rằng, những động cơ thẳm sâu thôi đẩy con người không thể được giải thích dựa trên các phản ứng bề mặt bình thường. Chúng ta phải lần mò vào sâu hơn dưới lớp bề mặt đó: Những dồn nén và phản kháng mà một cá nhân không hề hay biết lại chính là một lực vô danh, vô hình điều hướng suy nghĩ của anh ta. Những hành động có lí trí của ý thức có thể khác nhau, song rút cùng các sắp đặt cảm xúc, vô thức của mọi loại đầu óc đều giống nhau.

Isador Henry Coriat

Boston, tháng Ba năm 1920

Chương I
Ý NGHĨA CỦA NHỮNG CẢM XÚC BỊ DỒN NÉN

Phương pháp phân tâm học giống như một cuộc khai quật khảo cổ học, nó đào lên các phức cảm bị chôn vùi, và rồi sau đó chúng tự phân hủy. Giá trị của nó nằm ở việc kéo các động lực, thôi thúc và xung năng bị dồn nén vào ý thức – được nhận biết; ở việc đối mặt và thấu hiểu những ngăn trở gây nên rối loạn thần kinh chức năng.

DỒN NÉN CẢM XÚC – MỘT CƠ CHẾ PHÒNG VỆ CỦA Ý THỨC

Dồn nén cảm xúc là một cơ chế phòng vệ của ý thức chống lại những đau khổ tinh thần. Cơ chế này như một tấm khiên bảo vệ tinh thần. Rủi thay, nếu nó thất bại, có thể dẫn đến các rối loạn thần kinh nghiêm trọng. Trong quá trình dồn nén, có một mâu thuẫn liên miên giữa các cảm xúc nguyên sơ tồn tại trong vô thức với những xung năng thôi thúc tiến hóa cao hơn trong ý thức của con người. Cơ chế dồn nén là gốc rễ toàn bộ tư tưởng của Freud về đầu óc con người. Nếu không hiểu rõ về thuyết dồn nén thì khó có thể hiểu Phân tâm học. Cơ chế dồn nén đi theo cá nhân ở mọi giai đoạn phát triển tinh thần, từ tinh thần ban sơ của đứa trẻ, đến các kiểu mẫu được thống nhất rất phức tạp của đầu óc người lớn.

Trong quá trình phát triển của cá nhân, những thành phần quyền lực nhất định của đời sống tinh thần – chẳng hạn như xung năng ái dục[4] – có thể phải trải qua sự dồn nén này. Trước khi thành một yếu tố xã hội, dồn nén trước hết là một hiện tượng cá nhân có tầm quan trọng lớn.

[4] Sex motive (sex drive/sexual motivation): Là xung năng hay lực thôi đẩy phải thỏa mãn các nhu cầu tính dục, thông qua hoạt động

tình dục trực tiếp hoặc những hành động dường như không liên quan (như thăng hoa). Trong tâm lí học của Freud, những khái niệm ban đầu về tính dục (sexuality) được mở rộng để bao trọn mọi hoạt động nhằm đạt được hay thỏa mãn khoái lạc của con người (Chú thích của ND).

Từ thời kì ban sơ của lịch sử, nhiều cảm xúc đã bị gạt sang một bên, các rào cản tâm lí được dựng lên để ngăn cản cảm xúc tiến nhập vào vùng ý thức. Dồn nén không phải chỉ là tạm kìm lại, đình chỉ lại những cảm xúc hoặc suy nghĩ bị cấm đoán. Mặc dù bị đẩy vào vô thức, nhưng những suy nghĩ và cảm xúc này lại đặc biệt năng động như thể tràn đầy năng lượng, như thể chúng được nhận thức rõ ràng trong ý thức. Các lực vô thức này có tầm quan trọng lớn trong quá trình phát triển của cả giống loài cũng như mỗi cá nhân:

(i) Đối với phát triển giống loài, chúng có thể dẫn đến mọi dạng bệnh tâm thần không ngừng quét qua xã hội.

(ii) Đối với phát triển cá nhân, chúng như là những cơ chế phòng vệ bản thân khỏi các ý nghĩ khổ đau, hay hoạt động dưới dạng những kẻ tạo ra triệu chứng của bệnh loạn thần kinh chức năng sau này.

Khái niệm dồn nén cảm xúc này rất quan trọng đối với phân tâm học. Nó giúp nhà phân tâm hiểu được các chứng rối loạn thần kinh chức năng khác nhau và những trò đùa tâm trí, chẳng hạn như tình trạng quên mất các từ quen thuộc. Tầm quan trọng xã hội của nó còn lớn đến mức: Xã hội văn minh sẽ nhanh chóng trở nên hỗn loạn nếu không có tác động của dồn nén cá nhân trong việc bảo vệ tính cách con người và trong việc dựng lên các rào cản xã hội nhất định. Ngay cả trong những bộ tộc nguyên thủy cũng tồn tại những cấm đoán về mặt phẩm hạnh - đạo đức và tôn giáo nhất định. Những cấm đoán này thực sự là những hình thái sơ khởi của dồn nén cá nhân và xã hội. Người man rợ, trông thì có vẻ thoải mái, không bị ràng buộc gì so với người văn minh, anh ta có thể chẳng thấy xấu hổ tí nào khi khỏa thân. Ấy vậy anh ta lại bị ràng buộc bởi những cấm đoán nhất định của bộ tộc – được gọi tên là taboo (điều cấm kị), đây là bộ luật bất thành văn cổ xưa nhất của loài người.

CHỨNG QUÊN – MỘT THÔI THÚC CỦA NHỮNG CẢM XÚC BỊ DỒN NÉN

Phân tâm học giải thích rằng: Mọi tình trạng "quên", ngoại trừ

quên do mắc bệnh thực sự về não, đều là do dồn nén gây ra. Hãy thử lấy ví dụ chi tiết về một trường hợp đơn giản, trong đó cơ chế dồn nén là một yếu tố vượt trội để hiểu về chứng quên này và động cơ đằng sau nó.

Có một người phụ nữ trẻ than phiền về khó khăn trong việc ghi nhớ hoặc nhớ lại các từ quen thuộc. Khám bệnh thì không tìm ra dấu hiệu bệnh tật nào về não bộ. Tìm hiểu sâu hơn mới hé lộ một thực tế rằng: Không hề có suy giảm trí nhớ thực sự. Những từ bị quên kia hóa ra có liên quan tới những tình huống cụ thể và những âu lo trong cuộc đời cô ấy. Tình trạng quên mất từ đó cũng không phải do lơ đễnh. Cô ấy càng tập trung vào một dữ kiện thực tế nào đó thì càng khó nhớ lại từ đấy. Bên cạnh đó, chứng quên này chỉ gắn với những từ quen thuộc. Đôi khi, một từ sai đi vào đầu cô ấy và ở lại đó, bất chấp nỗ lực tống nó ra ngoài. Phân tích tình trạng quên những từ quen thuộc này, chúng ta thấy rằng nó được thôi đẩy bởi một yếu tố từ vô thức: những cảm xúc bị dồn nén.

Ví dụ:

Cô hoàn toàn không thể nhớ lại cụm từ "sức mạnh tiềm tàng" (latent powers). Nhưng những liên tưởng tự do[5] đã cho thấy rằng, tình trạng hay quên cụm từ này có liên kết chặt chẽ với những kí ức đau đớn bị nén lại về thói quen rượu chè trước đây của anh trai cô. Cô có nỗi lo sợ rằng, rượu có thể hủy hoại đầu óc anh ta, có thể khiến anh ta thất bại bởi không tận dụng được những sức mạnh tiềm tàng trong mình.

Một lần khác, cô không thể nào nhớ lại từ "người giúp việc" (accommodator – ý chỉ những người phục vụ trong nhà). Sau đó, quá trình phân tích đã hé lộ rằng do sa sút về kinh tế, cô thực sự không muốn có người giúp việc để giảm bớt gánh nặng tài chính. Chính âu lo về tiền bạc của cô đã chặn từ này và ngăn nó không đi đến vùng ý thức.

[5] Freud gán thuyết Tiền định nghiêm ngặt (rigorous determinism) cho các sự kiện hữu hình trần thế, nghĩa là ngay cả cái gọi là liên tưởng tự do đến một từ cho sẵn cũng có liên hệ trực tiếp với từ ban đầu theo cách nhân quả (causative). Tuy nhiên, kết nối này không phải lúc nào cũng được thực hiện bởi chủ thể, vì nó thường quá vô thức.

Liên tưởng tự do (free associationa): Một phương pháp trị liệu được Freud đưa ra vào năm 1885 tại Paris thay thế cho phương pháp thôi miên. Năm 1896, Freud đã công bố những nghiên cứu trị liệu bằng

phương pháp này. Những điều bị dồn nén vào cấp độ vô thức được thể hiện dưới dạng tính dục, những câu nói bông đùa hay hành vi sai lạc. Nhà trị liệu để bệnh nhân ngồi hoặc nằm thoải mái, thư giãn, để ý nghĩ của bệnh nhân xuất hiện tự do, và bệnh nhân sẽ kể lại những ý nghĩ diễn ra trong đầu, kể lại những mong muốn và những cảm giác về thể chất hoặc là hình ảnh tâm lí khi điều đó nảy lên trong trí não. Bệnh nhân được khuyến khích tự do nhớ lại những cảm xúc hay những trải nghiệm trong quá khứ, không e ngại động chạm đến những chuyện riêng tư, dù đó là những chuyện đau khổ hay không có liên quan. Những ý nghĩ của thân chủ có thể lộn xộn, nhưng những liên tưởng tự do này là toàn bộ đầu mối quan trọng cho công việc của nhà trị liệu (Chú thích của ND).

Căn nguyên của chứng quên các từ riêng lẻ đã được hé lộ, thế nên chúng không còn bị quên nữa, và cô ấy có thể nhớ lại chúng bất kì lúc nào. Sự bất lực không thể nhớ lại các từ quen thuộc rốt cuộc đã biến mất.

Trong trường hợp này có thể thấy rằng, tình trạng quên mất các từ quen thuộc không phải do suy giảm trí nhớ, mà là do yếu tố cảm xúc. Cảm xúc này bị nén lại, đã đánh lạc hướng, ngăn chặn một từ tiến vào vùng ý thức, mặc dù nó vẫn được bảo tồn trọn vẹn trong tiềm thức. Bản thân việc bảo tồn từ đó không mắc sai sót nào cả, nó được cất giữ nguyên vẹn, chỉ có khả năng lặp lại nó là có khiếm khuyết mà thôi. Sự dồn nén cảm xúc chính là nguyên nhân dẫn đến khiếm khuyết trong việc lặp lại này – nghĩa là những từ bị quên mất này có liên hệ với một cảm xúc khó chịu nào đó. Việc không thể nhớ lại được sinh ra nhằm mục đích bảo vệ tâm trí khỏi cảm xúc khó chịu kia. Nói cách khác, tình trạng quên là một hành động phòng vệ có chủ đích, nó được thôi đẩy bởi mong muốn quên đi những cảm xúc khó chịu.

Trong trường hợp này, vì mục đích chữa trị, không cần thiết phải phân tích mọi từ bị quên. Chỉ cần tháo gỡ một vài cảm xúc bị dồn nén, những dồn nén còn lại sẽ được giải tỏa, chúng ta sẽ không quên thêm những từ khác nữa.

Như vậy, khẳng định lại là: Các từ bị quên không biến mất, chúng được giữ trong vô thức. Chúng đơn thuần bị đánh lạc hướng và không thể nhớ lại được do bị dồn nén. Sự dồn nén này là cố ý, vì những từ đó có liên hệ với các biến cố gây khó chịu về mặt cảm xúc.

Đây là một ví dụ đơn giản về tác động của dồn nén cảm xúc.

Các phương pháp khác nhau được tạo ra để cải thiện trí nhớ vì thế xét ở phương diện này thành ra vô ích. Bởi chúng đều dựa trên giả thiết sai lầm rằng: Khiếm khuyết trí nhớ là do sự bất lực trong việc cất giữ các dữ kiện thực tế, yếu tố cảm xúc hoàn toàn không được để ý đến.

Tình trạng hay quên thông thường không phải do tình cờ, mà tuân theo những quy luật rõ ràng. Trong trường hợp trên, không chỉ có tình trạng hay quên, mà còn có cả hồi tưởng sai, tức là nỗ lực nhớ ra từ bị quên khiến họ gọi tên các từ thay thế khác. Cũng giống như quy trình gây ra chứng quên – một mong muốn quên vô thức, hành động thay thế từ thể hiện mong muốn che đậy vô thức đó.

Chứng quên này được thôi đẩy bởi sự dồn nén. Những nguyên liệu bị dồn nén đã đánh lạc hướng từ đó, ngăn không cho nó tiến nhập vào ý thức. Kết tinh xung quanh từ "bị quên" là những cảm xúc đau khổ và chống đối.

VÔ THỨC ĐƯỢC TẠO NÊN BỞI CÁC YẾU TỐ BỊ DỒN NÉN

Khi nghiên cứu quá trình phát triển tinh thần của cá nhân, chúng tôi thấy rằng những dồn nén đầu tiên không xuất hiện trước ba tuổi, và chủ yếu ám chỉ các xung năng thôi thúc ban sơ: đói ăn và tình yêu. Rồi những đứa trẻ đó bắt đầu có cảm giác xấu hổ, cảm giác khoái lạc trong thân thể, một vài thú vui nghịch ngợm nhất định với phân hay nước tiểu, ham muốn khỏa thân chạy loanh quanh và ham muốn phá hoại đồ đạc.

Khi trưởng thành rồi, dồn nén trẻ thơ chỉ xuất hiện trong giấc mơ bởi sự phòng vệ cao độ của ý thức và trước kiểm duyệt nghiêm ngặt của các quy ước xã hội. Dễ hiểu vì sao giấc mơ không-e-thẹn thường xuyên xuất hiện, chẳng hạn như mơ khỏa thân trước mặt nhiều người.

Vô thức được tạo nên bởi các yếu tố bị dồn nén, do vậy ở trẻ nhỏ, các giấc mơ – có nguồn duy nhất từ vô thức – thực ra đơn thuần là những mong muốn ăn và chơi theo nghĩa đen, mà không có bất kì bằng chứng dồn nén nào.

Điều này khiến ta phải xem xét một câu hỏi thú vị, có tính học thuật nhưng đầy ứng dụng thực tiễn, đó là:

Tại sao "vô thức" lại vô thức – không được biết đến?[6]

[6] *Tham khảo tiểu luận thú vị của Nicoll, Rivers và Jones, "Why is*

'Unconscious' unconscious?" (Tại sao "vô thức" lại vô thức?), British Journal of Psychology (Tập san Tâm lí học Anh Quốc), Quyển IX, 1918.

Vô thức tập thể của chủng tộc/giống loài có mối liên hệ gì với những bản năng bầy đàn quan trọng nhất?[7]

[7] Wilfred Trotter, Instincts of the Herd in Peace and War (Bản năng bầy đàn trong chiến tranh và hòa bình), 1918.

Tâm lí học đám đông có thể được giải thích rõ ràng nhất trong bản năng bầy đàn – tức là vô thức tập thể, chứ không ám chỉ riêng ai. Nó thực sự là một suy nghĩ non trẻ chưa kết tinh thành hành động có ý thức. Vô thức cá nhân là một phần của vô thức tập thể và không thể tách rời khỏi nó. Không cá nhân nào có thể được giải phóng khỏi đám đông hay khỏi cấu trúc xã hội mà anh ta sống. Điều này cũng giải thích cho cái gọi là "sự lây lan tinh thần" (mental contagion) trong một tập thể.

Theo đó, bản năng bầy đàn đảm bảo rằng hành vi của cá nhân sẽ hài hòa, trở thành một thể thống nhất với cộng đồng, cũng như xác định quy tắc đạo đức và xử thế, quan niệm và hành vi của con người. Bản năng bầy đàn, do vậy, thực sự là vô thức tập thể của xã hội.

VÔ THỨC CÓ SÁU ĐẶC ĐIỂM CHÍNH, CỤ THỂ NHƯ SAU:

1. Vô thức là kết quả của sự dồn nén cảm xúc, nó không tương thích với nhân cách văn minh của ý thức;

2. Về bản chất, vô thức là một thể năng động. Ở trong vô thức, các quá trình tinh thần năng động nhất được trau chuốt và dàn dựng tỉ mỉ. Khao khát (desire) vốn là bản chất của nỗ lực năng động này. Những xung năng khao khát này tạo nên các biểu hiện bên ngoài của vô thức;

3. Vô thức là kho chứa các bản năng nguyên sơ;

4. Vô thức có đặc tính thơ ấu và đặc tính này sẽ dai dẳng suốt cuộc đời;

5. Vô thức là phi lí và có khuynh hướng lờ đi các tiêu chuẩn thông thường của đời sống xã hội;

6. Các đặc tính tính dục của vô thức (dùng từ "tính dục" theo nghĩa rộng, mang tính phân tâm học) nổi bật hơn và biểu hiện ở

dạng biểu tượng, thay vì dạng nguyên bản.

Dĩ nhiên không thể nói rằng, vô thức bao chứa toàn bộ các phẩm chất hèn hạ và hung ác của con người, rằng nó không có lí trí, nguyên thủy, hung dữ, độc ác, thiếu tính cá nhân và khả năng tự kiểm soát. Vẫn có những sự thăng hoa của vô thức, kết tinh trong chủ nghĩa anh hùng siêu phàm thời chiến tranh hay các cuộc cách mạng. Thực tế này cho thấy: Vô thức là kho chứa – nhưng không chỉ là kho chứa riêng của các bản năng nguyên sơ.

Về nguồn gốc của vô thức, tốt nhất là trích dẫn Otto Rank[8] và Sachs[9], đó là những người mà chúng ta hoàn toàn đồng thuận.

[8] Otto Rank (1884- 1939) là một nhà phân tâm học, nhà văn và giáo viên người Áo. Sinh ra ở Vienna, ông là một trong những đồng nghiệp thân thiết nhất của Sigmund Freud trong 20 năm. Ông là người viết chuyên nghiệp về các chủ đề phân tâm học, biên tập viên của hai tạp chí phân tâm nổi tiếng của thời đại, giám đốc điều hành của nhà xuất bản Freud và một nhà lí luận và trị liệu sáng tạo. Năm 1926, Rank rời Vienna đến Paris và trong phần còn lại của cuộc đời, ông đã thành công với tư cách là một giảng viên, nhà văn và nhà trị liệu ở Pháp và Hoa Kì.

[9] Hanns Sachs (1881- 1947) là một trong những nhà phân tâm học sớm nhất, và là một người bạn thân của Sigmund Freud. Ấn phẩm phân tích đầu tiên của Sachs về chủ đề giấc mơ (1912) đã được Freud trích dẫn trong nghiên cứu về tâm lí học nhóm, cũng như nghiên cứu sau đó của ông năm 1920 – The Community of Daydreams (Cộng đồng mơ mộng). Sau này, Sachs khám phá quy tắc làm giảm cảm giác tội lỗi bằng cách chia sẻ những giấc-mơ-ngày ở trẻ em và trải nghiệm nghệ thuật ở người lớn.

"Câu hỏi đầu tiên của chúng ta tất nhiên sẽ liên quan đến nguồn gốc của vô thức. Vì vô thức hoàn toàn đứng ở ngoài, xa lạ và vô danh trước nhân cách ý thức, xung năng thôi thúc đầu tiên là để phủ nhận kết nối với ý thức nói chung. Đây là cách mà các tín ngưỡng dân gian đã luôn đối xử với vô thức. Trong các trạng thái tinh thần bất thường, chúng ta có thể nhìn thấy các mẩu của vô thức, song luôn xem đó như việc "bị ám". Chúng ta luôn coi đó là biểu hiện của một cá nhân kì lạ, của một con quỷ đã chiếm hữu bệnh nhân. Tuy nhiên, chúng ta không thể mãi đổ lỗi cho những thế lực siêu nhiên như thế nữa, mà phải giải thích các sự kiện thực tế này theo hướng tâm lí học. Giả thuyết rằng có một sự chia cách nguyên thủy đời sống tâm linh tồn tại từ khi sinh ra, một sự mâu thuẫn liên miên giữa hai lực lượng ý thức và vô thức. Vì chia tách này đã hiển hiện ngay từ ban đầu nên

mối nguy dịch chuyển các ranh giới không tồn tại. Giả định khả thi duy nhất – được củng cố thêm bởi thí nghiệm – là: Sự chia tách giữa ý thức và vô thức không tồn tại sẵn đó, mà chỉ bắt nguồn và lớn dần theo thời gian. Tạo ra đường ranh giới này chính là trình độ văn hóa (level of culture). Do vậy, ta có thể nói là nó bắt đầu sớm vào thời thơ ấu và tạm thời chấm dứt vào khoảng thời gian dậy thì. Vô thức bắt nguồn trong thời thơ ấu của con người – hoàn cảnh này mang đến lời giải thích cho hầu hết các tính chất lạ thường của nó."[10]

[10] Otto Rank và Hans Sachs, The Significance of Psychoanalysis for the Mental Sciences (Vai trò của phân tâm học đối với các môn khoa học tinh thần),1915.

Một lượng dồn nén nhất định thường là công cụ bảo vệ an toàn cho cá nhân. Dồn nén quá mức có thể khiến cho các nguyên liệu bị nén lại bùng nổ. Nhất là khi con người cảm thấy mệt mỏi hay căng thẳng khủng khiếp, các chứng rối loạn thần kinh chức năng hoặc suy nhược thần kinh có cơ hội để phát triển. Một cơn suy nhược thần kinh không phải là do làm việc quá độ hay lo lắng quá mức, chúng chỉ đơn thuần là những kích thích giúp mở khóa các nguyên liệu vốn bị nén vào trong vô thức kia.

Tư tưởng phân tâm học này hết sức đúng đắn và hoàn toàn trái ngược với tuyên bố giáo điều của Babinski[11]: "Khi tâm hồn con người rung động trước một cảm xúc chân thành và sâu thẳm, thì chẳng còn chỗ nào cho chứng cuồng loạn trong tâm hồn đó." Tất nhiên, một quan niệm như thế chỉ dùng để ứng phó với các quá trình ý thức có thể nhận biết được. Để hiểu được mối liên hệ của các cảm xúc bị dồn nén với chứng cuồng loạn, cần diễn giải vấn đề chứ không phải mô tả nó.

[11] Joseph Jules François Félix Babinski (1857 - 1932) là một nhà thần kinh học người Pháp gốc Ba Lan. Ông được biết đến với mô tả về phản ứng Babinski – một phản xạ thực vật mang tính bệnh lí cho thấy tổn thương tủy sống và vỏ não.

Nền văn minh hiện đại phải hứng chịu một lời nguyền khủng khiếp: Đối diện với những cảm xúc bị dồn nén quá mức, con người đưa ra các quy tắc và chuẩn mực đầy nguy hiểm về hành vi, cư xử. Nhưng càng như thế, con người càng sống trong những mâu thuẫn liên miên giữa ý thức và vô thức, giữa lí trí và cảm xúc.

Khi dồn nén bắt đầu khởi phát trong đứa trẻ, đó là lúc những vấn

đề tâm lí phát sinh. Đứa trẻ đáng ra cần được chơi và hoạt động tự do, người lớn không nên áp đặt luật lệ của mình lên nó. Nó nên được dạy cách làm chủ những cảm xúc đó, thay vì dựng nên một lí tưởng không thể nào hoàn thành, đến mức phải dồn nén lí tưởng này vào vô thức, khiến cho nội tâm nó mâu thuẫn, giằng xé.

Tính bạo dâm là một dạng cảm xúc căm ghét bị nén lại. Trong giáo dục trẻ giai đoạn đầu, sự căm ghét bị nén lại mạnh mẽ không biểu hiện ra ngoài. Nó chỉ hiển lộ trong vài cơn bùng nổ cáu kỉnh và giận dữ của trẻ. Trẻ con cũng lấy làm thích thú khi giáng sự trừng phạt vào đồ chơi, búp bê, những con vật hay những đứa trẻ khác – đối với trẻ em, đó là những đối tượng tượng trưng cho sự sống. Người trưởng thành dường như chưa bao giờ chế ngự thành công cái ác bị dồn nén này để chuyển hóa nó thành hoạt động xã hội hữu ích hơn. Họ giữ lại khoái cảm thơ ấu của mình bằng cách tìm kiếm sự thích thú từ việc gây ra đau khổ cho người khác.

Bi kịch thay, những kẻ thực hiện và gieo rắc cái Ác lên người khác không nhận thức được cái Ác bị dồn nén trong họ, và vô thức tìm kiếm những chỗ hòng thỏa mãn cái Ác bị dồn nén này.

Những người phản đối việc mổ xẻ động vật sống (để nghiên cứu khoa học) cũng có khả năng bị rối loạn thần kinh chức năng – các khuynh hướng bạo dâm vô thức gây đau đớn cho người khác của họ được che đậy hay bù trừ bởi sự dịu dàng quá mức dành cho động vật. Hãy xem ví dụ sau đây:

Một người phụ nữ trẻ đang được trị liệu do mắc một dạng chứng cuồng loạn lo âu nghiêm trọng. Hai giấc mơ sau đây đã xuất hiện vào một đêm nọ.

• Giấc mơ 1: Con chó nhỏ của cô hình như bị thương và chảy đầy máu, cô đưa nó tới một bác sĩ phẫu thuật thú y và đặt trên một tấm nệm.

• Giấc mơ 2: Con chim hoàng yến của cô bị hai con mèo giết và dính đầy máu.

Phân tâm học chỉ ra rằng: Có nhiều giấc mơ diễn ra trong một đêm, hay trong suốt khoảng thời gian ngủ, thì tức là những giấc mơ ấy có liên quan đến cùng một cảm xúc bị dồn nén. Nghi vấn trong những trường hợp kể trên là: Liệu chúng ta đang đối mặt với hai giấc mơ, hay hai nửa của cùng một giấc mơ? Các giấc mơ đại diện cho những cảm xúc bị dồn nén trong vô thức, chúng thỏa mãn những mong muốn hiện tại và được củng cố bởi những cảm

xúc bị nén từ thời thơ ấu.

Trong trường hợp này, người phụ nữ trẻ bình thường vốn luôn quá thương cảm với động vật. Trong nhiều năm cô là thành viên của Hội ngăn chặn hành vi tàn nhẫn với động vật, đồng thời cũng là một người nhiệt tình chống mổ xẻ động vật sống. Chỉ cái ý tưởng gây đau đớn cho động vật thôi cũng đã luôn khiến cô buồn nôn và trở nên cuồng loạn nếu thấy một con vật phải chịu đựng. Sự nặng lòng của cô dành cho động vật lớn đến mức cô nuôi chim, chó, khỉ và thậm chí một con cá sấu khô trong nhà. Những phản ứng bên ngoài cho thấy người phụ nữ trẻ này rất nhạy cảm với sự đau đớn của động vật, ấy thế mà lại có một kho chứa cái ác bị dồn nén trong vô thức. Các giấc mơ của cô đã "tố cáo" điều đó, vì mọi giấc mơ là sản phẩm của sự dồn nén trong vô thức. Sự lo ngại cho những con vật không thể phản kháng đơn thuần chỉ là một sự phòng vệ của ý thức trước cái Ác bị dồn nén trong vô thức.

Một ví dụ tuyệt vời về tính bạo dâm trong lịch sử là Gilles de Retz từ Brittany – nguyên mẫu Yêu Râu Xanh – bị hành quyết vì tội sát nhân khoái lạc[12] ở Nantes năm 1440[13].

[12] Sát nhân khoái lạc (lust murder): Kẻ đi tìm cảm giác mê đắm bằng việc giết người khác.

[13] Xem Thomas Wilson, Blue-Beard: A Contribution to History and Folklore (Yêu Râu Xanh: Một đóng góp cho lịch sử và văn học dân gian), 1899.

Trong tất cả các tác phẩm văn chương vĩ đại, nhân vật Iago - Yêu Râu Xanh có vị trí nổi bật, đó là một loại người mà cái ác bị nén lại, một kẻ tìm kiếm sự thỏa mãn khoái lạc trong nỗi đau đớn và thống khổ của người khác. Iago độc ác bởi vì gã bệnh hoạn, lấy đau đớn làm một nguồn khoái lạc; đằng sau đó ẩn giấu một nhân cách luôn hoài nghi, cay độc và hoàn toàn thiếu mất cảm xúc tình dục (erotic feeling). Iago không phải kiểu người "hiểm ác vô hướng đang đi săn tìm động cơ (motive-hunting)", mà những động cơ ấy ẩn sẵn trong nhân cách của gã.

Thông thường, trong các mâu thuẫn vợ chồng – một phần rất lớn gây nên các chứng cuồng loạn – có một khuynh hướng bộc phát mạnh mẽ cái ác bị dồn nén khi vợ chồng cãi nhau. Khuynh hướng này có thể được gọi là: Các phản ứng thơ ấu trước những tình huống người lớn.

Lịch sử văn minh đã chứng minh chắc chắn rằng: Tồn tại một mối

quan hệ gắn bó giữa tính độc ác và xung năng tính dục. Chúng ta có thể lấy ví dụ từ những đối tượng thèm khát được thỏa mãn khi chính họ bị quật bằng roi, hay khi họ quật người khác bằng roi, và những vụ sát nhân khoái lạc kiểu đó luôn luôn thu hút rộng rãi sự chú ý của công chúng. Đó thực sự là hành động thỏa mãn cảm giác tính dục bằng cái nhìn hoặc bằng cách gây đau đớn theo đúng nghĩa đen. Người trưởng thành nào cũng đều có khuynh hướng này ở một mức nhất định, nhưng nó thường bị nén lại rất nhiều. Ở những điều kiện nhất định, sự dồn nén sụp đổ, người trưởng thành rơi vào trong trạng thái thời thơ ấu – tức là ít hoặc không hề có dồn nén nào. Trong những hoàn cảnh này, cái ác bị dồn nén được phóng thích và phóng chiếu thành mọi dạng triệu chứng bất thường. Chẳng hạn trường hợp bật cười tự động, sau khi phân tích đã phát hiện là dựa trên những tưởng tượng bạo dâm, cái cười kia là khoái lạc trong vô thức với các ý tưởng về sự đau đớn.

SỰ PHẢN KHÁNG CỦA CHỦ THỂ TRONG QUÁ TRÌNH TRỊ LIỆU

Trong quá trình phát triển ban đầu của phân tâm học, nguyên nhân của mọi chứng rối loạn thần kinh chức năng đều quy về trong cái gọi là chấn thương hay tổn thương cảm xúc. Kí ức đau đớn về sự kiện chấn động vẫn còn đang chảy trong vô thức, nhưng bị che đậy khỏi ý thức của chủ thể và gây ảnh hưởng dưới dạng một thể ngoại lai. Vào thời điểm đó, một cuộc tranh luận đến cùng để thấu hiểu, giải quyết hay giải tỏa cảm xúc một cách mạnh mẽ triệt để (abreaction) tạo nên cái gọi là phương pháp thanh lọc tâm (catharsis). Người ta cho rằng như vậy là đủ để chữa lành bệnh. Những người không bắt kịp sự phát triển gần đây của phép trị liệu phân tâm học vẫn khăng khăng giữ quan điểm này. Phương pháp phân tâm đã trở nên phức tạp, tinh vi hơn với sự hoàn thiện của kĩ thuật thực hành trị liệu và sự thấu hiểu sâu hơn về các dồn nén vô thức ảnh hưởng đến cảm xúc và thôi đẩy hành vi của con người.

Nhiệm vụ chủ yếu của phân tâm học giờ đây cốt ở việc đánh bại những phản kháng nội tại này, ngăn cản các cảm xúc bị dồn nén khỏi việc tìm thấy một kiểu thỏa mãn bệnh hoạn. Những sự việc xảy ra trong thời gian gần chỉ có vai trò là các yếu tố thúc đẩy quá trình gây ra chứng tối loạn thần kinh chức năng.

Sự thực là mầm bệnh đã được ủ từ những cảm xúc bị dồn nén vào vô thức và không được giải tỏa một cách bình thường.

Thực ra không nhất thiết nén lại những kí ức và những cảnh tượng gây xúc động, vì sự dồn nén những tưởng tượng hay hình ảnh – đặc biệt là những tưởng tượng hay hình ảnh thời thơ ấu – có thể gây nên các biểu hiện rối loạn thần kinh chức năng. Chẳng hạn, nỗi mê đắm[14] bất thường của con gái đối với cha và con trai đối với mẹ trong giai đoạn đầu thời thơ ấu gây nên chứng rối loạn thần kinh chức năng ở người trưởng thành. Phân tâm học gọi đó là Phức cảm Electra hay Phức cảm Oedipus. Mê đắm cha mẹ không nhất thiết gây ra tâm lí sai lệch, nhưng nếu cảm xúc này gắn chặt với hình ảnh của cha hoặc mẹ thì nó đủ để dẫn đến rối loạn thần kinh chức năng. Vì hình ảnh này, cũng như nỗi nặng lòng vướng mắc, khi được bảo tồn trong vô thức có thể thực sự tác động tiêu cực và nguy hại đến tâm lí con người.

[14] Mê đắm (fixation) là thuật ngữ dùng trong phân tâm học cho biết rằng suốt quá trình phát triển cá nhân trong thời thơ ấu, vướng mắc cảm xúc hay nặng lòng với một thành viên gia đình nán lại quá lâu tại một độ tuổi nhất định, ở đó nó bị nén vào vô thức. Nhưng về sau trong cuộc đời, vì một vài lí do đặc biệt, sự mê đắm này trở nên có sinh khí trở lại, biểu hiện ở dạng một chứng rối loạn thần kinh chức năng. Vì cá nhân kia chưa bao giờ hoàn toàn có thể giải phóng chính mình khỏi vướng mắc thời thơ ấu trong quá trình phát triển. Thoát khỏi vướng mắc này là một trong những vấn đề của phép trị liệu phân tâm học.

Người loạn thần kinh chức năng do vậy có thể vật lộn trong đau khổ hay không thể buông bỏ được hình ảnh của một người đã chết. Trên thực tế, hình ảnh khiến bệnh nhân thấy sững sờ có thể là của người đã chết trước khi bệnh nhân ra đời. Chính những quan sát thực tế này lại chứng minh được rằng mâu thuẫn tinh thần không nhất thiết phải dính dáng đến con người thật, song hình ảnh của người đó có thể tạo ra một thứ giống như mâu thuẫn.

SỨC MẠNH CỦA SỰ DỒN NÉN PHỤ THUỘC VÀO:

1. Tình huống mà nó khởi nguồn;

2. Trải nghiệm chính xác trong những tình huống ấy;

3. Thái độ xã hội nói chung và thái độ đạo đức đối với ý nghĩ đau đớn; và

4. Mong muốn chạy trốn khỏi thực tại, khỏi những cảm xúc bị dồn nén một cách thường trực và vô thức.

Một dồn nén có thể nghiêm trọng đến mức để chạy trốn dồn nén đó, chủ thể có thể đi lùi về những dạng hoạt động tinh thần và thể chất của thời thơ ấu, như trường hợp đa nhân cách chẳng hạn.

Sự phản kháng nội tại ngăn cản các cảm xúc bị dồn nén không trồi lên trên bề mặt ý thức. Đó là một cơ chế bảo vệ, một hành động phòng vệ tâm lí.

Song cũng chính sự phản kháng này diễn ra trong đời sống hàng ngày gây ra sự yêu ghét, sự đối kháng, cơn cáu kỉnh của chúng ta với những người xung quanh. Các chứng rối loạn thần kinh chức năng trở nên rõ rệt và bộc lộ rõ tính chất nhất chính trong quá trình điều trị phân tâm. Bởi ở trong những điều kiện này, các phản kháng cung cấp nguyên liệu tốt nhất để nghiên cứu hiện tượng dồn nén.

Trong suốt quá trình trị liệu, lực dồn nén – vốn gây nên tình trạng loạn thần kinh chức năng – giữ những cảm xúc bị dồn nén ở lại trong vô thức, và liên tục nỗ lực ngăn cản những cảm xúc này trồi lên vùng ý thức. Vì vậy xảy ra mâu thuẫn giữa trị liệu phân tâm học và khao khát che đậy cảm xúc. Nhà trị liệu buộc phải đánh bại sự phản kháng với việc điều trị này. Mục đích của phản kháng là giữ những nguyên liệu, những cảm xúc bị dồn nén trong vô thức. Do vậy mọi liệu pháp phân tâm học đều hướng đến việc vượt qua những phản kháng đó. Chừng nào chúng còn tồn tại, chừng đó chứng rối loạn thần kinh chức năng vẫn còn dai dẳng đeo bám.

Trong lúc trị liệu, những phản kháng này có thể khoác lên mình nhiều dạng khác nhau, chẳng hạn như: ghét vô cớ, sợ hãi và lo sợ đối với bác sĩ trị liệu; tình trạng "quên mất" các giấc mơ và các cuộc hẹn trị liệu; sau cùng là những giấc mơ trong đó phản kháng vô thức trở nên rõ ràng. Thường thì trong những giấc mơ đó, cuộc trị liệu được nhìn nhận theo hướng không mấy tích cực. Hoặc tệ hơn, trong suốt quá trình trị liệu, tâm trí giống như làm một cuộc oanh tạc thực sự.

Về cơ bản có một số hành động phản kháng đã được phát hiện, chẳng hạn như: một hành động mang tính triệu chứng, quên mất một giấc mơ, đến muộn trong một cuộc hẹn với bác sĩ, một lỗi chính tả kì lạ, v.v. Sau khi những phản kháng này bị đánh bại, cuộc trị liệu mới diễn tiến trôi chảy.

Ví dụ trường hợp của một người phụ nữ trẻ đang trải qua một đợt điều trị chứng cuồng loạn âu lo. Trong quá trình trị liệu, cô có giấc mơ sau đây:

Cô hình như đang làm bài kiểm tra lịch sử Trung Quốc, nhưng đề bài được viết lộn ngược trên bảng. Cô cầm trong tay một bức tượng Phật bán thân bằng sứ màu xanh nước biển và trắng. Cô không thể trả lời các câu hỏi kiểm tra, thực ra là cô không thể đọc được đề bài và do vậy nộp giấy trắng.

Nhà phân tâm phân tích giấc mơ này rất rõ ràng: Nó chính là một sự phản kháng ở dạng các biểu tượng. Quá trình biểu tượng hóa được thực hiện vô thức, chủ thể hoàn toàn không nhận thức được các biểu tượng được dùng đến. Nó thực sự đại diện cho kiểu suy nghĩ vô thức ở một dạng mà ý thức không nhận ra được. Và giống như mọi biểu tượng, việc lựa chọn dùng biểu tượng nào không phải là tùy tiện, ngẫu nhiên. Các biểu tượng ấy đều bắt nguồn từ vô thức của chủ thể.[15]

[15] Xem What is psychoanalysis? (Phân tâm học là gì?) của cùng tác giả (trang 60-61) để có được lời giải thích chi tiết hơn về Chủ nghĩa biểu tượng hóa trong phân tâm học.

Trong trường hợp này, môn học trong bài kiểm tra (lịch sử Trung Hoa), sự biến dạng các câu hỏi (lộn ngược) và bức tượng nhỏ (Phật Đà) – tất cả đều biểu thị một sự phản kháng. Cụ thể là, phân tâm học là một điều bí ẩn đối với cô, cô không thể hiểu ý nghĩa hay mục đích của nó. Người thầy trong giấc mơ là nhà phân tâm học và tờ giấy kiểm tra trắng mà cô nộp cho ông ta tượng trưng cho việc cô chẳng biết gì về bài kiểm tra (phân tâm học).

Có các cường độ dồn nén khác nhau, nhưng cơ chế và mục đích của chúng giống nhau, bất kể sự dồn nén đó gây ra tính đãng trí, chứng quên trong cuộc sống hàng ngày, hay tạo ra một chứng cuồng loạn nghiêm trọng.

Trong các giấc mơ, những cảm xúc bị dồn nén thường xuất hiện rõ ràng một cách sửng sốt, hoặc đúng theo nguyên bản, hoặc được biểu tượng hóa, tùy theo mức độ phản kháng mà tạo ra sự chuyển vị hay biểu tượng hóa. Đôi khi những cảm xúc bị dồn nén nguyên gốc bị đánh lạc hướng trong khi ngủ, đến mức các giấc mơ khoác lên một dáng vẻ mà mọi người vẫn biết đến dưới tên gọi: ác mộng và giấc mơ lo âu (về mặt lí thuyết).

Sức mạnh gây ra sự dồn nén luôn có tính năng động và sau một khoảng thời gian, sự dồn nén lâu dài này chìm sâu hơn vào vô thức. Vì thế, người càng lớn tuổi, hay quá trình mắc chứng rối loạn thần kinh chức năng càng dài thì điều trị phân tâm lại càng trở nên khó khăn. Bởi nguyên nhân gây bệnh của các ca này có thể

bị chôn sâu ở các tầng thấp nhất của vô thức. Nhiệm vụ của nhà phân tâm học là đào lên những cảm xúc bị chôn vùi đấy.

Chính những tầng đa dạng này của vô thức mang đến những khó khăn và phức tạp cho phân tâm học trong quá trình tháo gỡ các dồn nén và xung đột thần kinh[16]. Việc đi xuống các tầng vô thức khác nhau cũng khó khăn ngang ngửa với điều trị xung đột thần kinh:

[16] Trong bối cảnh của lí thuyết phân tâm học, xung đột thần kinh là xung đột nội tâm dẫn đến rối loạn cảm xúc và điều chỉnh hành vi liên tục sai (Theo psy - chologydictionary.org – Chú thích của ND).

• Tầng vô thức thấp nhất là các cảm xúc nguyên thủy và cổ xưa, chẳng hạn như bản năng dinh dưỡng - sinh tồn và tình dục;

• Tầng tiếp theo là giận dữ, sợ hãi và độc ác;

• Tầng cao hơn một chút là các mê đắm bất thường dành cho gia đình;

• Tầng kiểm duyệt sau cùng là tiền ý thức (fore- conscious) và ý thức.

Tất nhiên, sơ đồ này chỉ là giản lược, nhưng nó có ích cho mục đích mô tả. Mọi giấc mơ đều được hình thành ở tầng dưới tầng kiểm duyệt.

Nhà phân tâm vì thế trở thành nhà cổ-phân tâm[17], chuyên khám phá các tầng vô thức khác nhau. Lần theo mỗi tầng vô thức cũng giống như làm một cuộc hành trình đi ngược về đời sống tinh thần tập thể của cha ông chúng ta – đấy chính Cổ-phân tâm học[18].

[17] Ngụ ý giống như các nhà Cổ sinh vật học – chuyên nghiên cứu về lịch sử phát triển của sự sống trên Trái Đất, về các loài động vật và thực vật cổ xưa, dựa vào các hóa thạch (chứng cứ về sự tồn tại của chúng được bảo tồn trong đá) (Chú thích của ND).

[18] Quan điểm về các tầng vô thức khác nhau này được bàn đến kĩ lưỡng trọn vẹn hơn trong một chương sau của cuốn sách này.

CON ĐƯỜNG XẢ THOÁT CỦA NHỮNG CẢM XÚC BỊ DỒN NÉN

Trong cuộc chiến giữa các cảm xúc bị dồn nén và cuộc sống ý thức xã hội, có những lúc con người phát cáu hay ác cảm với ai đó, điều đó có nghĩa là một chỗ đau trong vô thức của họ đã bị động chạm

đến. Tất cả chúng ta khi sống đều cố tìm cách tránh né nỗi đau đớn thẳm sâu và tìm kiếm khoái lạc tạm bợ. Sống là một nỗ lực liên tục nhằm chạy trốn thực tại. Sân khấu, nhảy nhót, phim ảnh và thuốc gây mê… vì thế phổ biến như những liều thuốc "giảm đau" tạm thời, đi kèm theo là những tác dụng phụ khó lường.

Chúng ta hầu như "lãng quên" quá khứ, đặc biệt là những kí ức thời thơ ấu. Không phải vì nó đã biến mất khỏi trí nhớ hay đã bị tiêu hủy. Nó bị lãng quên đơn thuần vì nó bị dồn nén. Thực tế cho thấy rằng những kí ức có vẻ bị lãng quên này thường xuất hiện trong các giấc mơ (theo nghĩa đen), hoặc trong các hành vi mang tính triệu chứng.

Các cảm xúc bị dồn nén thường tìm kiếm thỏa mãn trong phương tiện xả thoát có tính nguyên thủy – có dạng một chứng rối loạn thần kinh, chẳng hạn như rối loạn lo âu, sợ hãi, trầm cảm, hay suy nghĩ cưỡng ép. Nó dễ nhận thấy vì nó gây đau đớn không thể nào chịu đựng được.

Những người có thể gạt bỏ các cảm xúc bị dồn nén của họ trong khi tái thiết xã hội, hỗ trợ người khác, làm công việc trí tuệ hay trong khi theo đuổi sáng tạo nghệ thuật là những cá nhân hạnh phúc nhất. Quá trình sử dụng một cảm xúc bị dồn nén vì một mục đích có ích hơn được gọi tên là sự thăng hoa.

Người nào nén các cảm xúc của họ, trở thành những nạn nhân hướng nội thu mình và đóng cửa tính cách của mình bằng cách xây lên một bức tường phản kháng xung quanh nhân cách đó, sẽ không thể tìm thấy một lối thoát thích đáng khỏi các xung đột quá sức chịu đựng. Họ sẽ bộc lộ phản ứng thơ ấu trước những tình huống của người trưởng thành. Đó là những bệnh nhân rối loạn thần kinh thực sự rất bất hạnh.

Như vậy, nền văn minh hiện đại với các chuẩn mực xử thế, phẩm hạnh, đạo đức và xã hội khiến con người có xu hướng nén vào trong các cảm xúc ngay thật của mình. Sự dồn nén đấy là cơ hội để các chứng rối loạn thần kinh khởi lên. Và trong cuộc sống thường ngày, chúng ta trở thành "thiên tài" nói dối – nói dối nghiễm nhiên trở thành tập quán của nền văn minh loài người.

Những cảm xúc bị dồn nén này không bao giờ xuất hiện với hình dạng nguyên gốc của chúng. Chúng hiện hình dưới dạng các giấc mơ, gây nên các chứng cuồng loạn, những nỗi lo âu, sợ hãi, suy nghĩ cưỡng ép, trầm cảm và mất ngủ.

VÔ THỨC – MỘT TÀI SẢN CHUNG CỦA XÃ HỘI NGUYÊN THỦY VÀ VĂN MINH

Lực gắn kết của xã hội hiện đại dựa trên dồn nén, nhưng không phải theo nghĩa do các hệ thống pháp luật trấn áp, mà là một dồn nén khởi lên từ bên trong mỗi cá nhân.

Phân tâm học thấu hiểu các yếu tố quyết định của các xung năng thôi thúc bị dồn nén này, chúng thuộc về quá trình phát triển tinh thần của con người. Song bất chấp các mâu thuẫn tinh thần nội tại ấy, sự dồn nén này tạo ra một vẻ thoải mái bên ngoài. Mỗi chúng ta ai nấy đều có các mâu thuẫn tinh thần mà chúng ta nỗ lực nén lại – sự dồn nén này có thể thành công hoặc không. Đôi khi, như mặt trái của sự dồn nén, một cá nhân có thể tiến vào trạng thái thoải mái ảo ảnh, nghĩa là có thể thay thế hoặc tìm ra một lí do hợp lí cho các xung đột nội tâm của mình. Nhưng sự hợp lí hóa ấy chỉ là một vỏ bọc che đậy cho xung đột đó, và chúng ta rơi vào thế giới của những lời nói dối bất tận.

Dồn nén tập thể (mass repression) chính là một tập hợp các dồn nén cá nhân bị gắn chặt lại với nhau bởi bản năng bầy đàn. Do sự phát triển của tính e lệ ngại ngùng, dồn nén mạnh mẽ nhất thuộc về lĩnh vực tính dục.

Vô thức là một tài sản chung của cả xã hội nguyên thủy lẫn xã hội văn minh. Tuy nhiên trong xã hội văn minh, dường như con người ta phải dồn nén nhiều hơn. Các rối loạn thần kinh chức năng khởi lên từ việc bản năng tính dục bị chặn lại. Nhưng thuốc chữa bách bệnh không phải là buông thả tính dục, nếu không thì mấy gã Don Juan đã thoát khỏi các chứng rối loạn thần kinh rồi.

Một nhà phân tâm học - nhà trị liệu khi tiếp cận vấn đề dồn nén, cần nhiều thứ hơn là một kĩ năng điêu luyện, một kĩ thuật hoàn hảo, nhiều hơn những kiến thức về tâm lí học. Tâm trí ông phải trong sạch như hai bàn tay của nhà phẫu thuật trước khi thực hiện ca phẫu thuật. Thái độ của ông là giúp đỡ bệnh nhân chứ không phải đưa ra bất kì bình phẩm, phán xét nào về bệnh nhân như một nhà đạo đức học. Bất kì bình phẩm phán xét nào (thậm trí ở trong đầu) về lịch sử tinh thần của bệnh nhân, về những xung đột và dồn nén của họ, đều dễ dấy lên bên trong nhà phân tâm một phản kháng nội tại. Phản kháng này trong nhà phân tâm cũng như ở trong bệnh nhân, có thể gây trở ngại cho quá trình trị liệu. Cả bệnh nhân lẫn nhà trị liệu đều nên nhận ra rõ ràng vấn đề mà họ đang xử lí, sự thật phải được bàn luận triệt để, thẳng thắn, bất kể đau đớn ra sao. Mỗi nhà phân tâm cũng nên thấu hiểu về

những phản kháng và phức cảm, về các thành kiến xã hội, tôn giáo và chính trị khác nhau của riêng họ.

Phân tâm học có giá trị lớn trong một nền văn minh hiện đại phức tạp, không chỉ đối với việc điều trị các chứng rối loạn thần kinh, mà còn mang đến sự thấu hiểu các khiếm khuyết tính cách nhất định trong con người; giúp con người ý thức về những dồn nén của mình thay vì đóng tâm trí lại trước chúng, tận dụng sự hiểu biết có được để phát triển tính cách của họ. Một cuộc điều trị phân tâm do vậy là một hành động định hướng, có thể thay đổi bản chất và những động lực thôi đẩy con người, làm cho thể vô thức của cá nhân những điều mà giáo dục làm cho con người xã hội. Một quá trình trị liệu trọn vẹn là một lần cải biến trọn vẹn con người.

Như chúng ta đều biết: Phân tâm học – được Freud xây dựng tỉ mỉ – là một hoạt động phân tích tâm trí, một hoạt động nghiên cứu các động lực, dồn nén và mâu thuẫn tinh thần của con người. Phân tâm học cũng giải thích rằng, vô thức của cá nhân là những nền tảng căn bản tạo nên tính cách và tạo dựng hành vi của người đó. Nói cách khác, tính cách và vận mệnh của mỗi cá nhân được quyết định bởi vô thức của mỗi người (chứ không phải bởi ý thức như chúng ta vẫn tưởng). Đặc điểm tính cách không phải do được kế thừa, mà là do thu nhặt được.

Vào năm 1907, một trong những nhà tư tưởng vĩ đại thuộc trường phái Freud là Alfred Adler từ Vienna (Áo), bắt đầu xuất bản những tác phẩm đáng chú ý về tâm lí học cá nhân[19]. Ông giải thích rằng, những đặc điểm tính cách vượt trội là nỗ lực của cá nhân vượt qua một mặc cảm tự ti về tinh thần, trí óc hoặc về cơ thể. Chẳng hạn như một người từng là một đứa bé trai yếu đuối khi còn nhỏ, sẽ trở thành một người hăng hái, năng động, nỗ lực. Hay một người đã từng có những suy nghĩ phản đối, có thể trở nên quá hăng hái nhiệt tình cải cách cái gọi là nghệ thuật và văn chương tục tĩu. Demosthenis – một người nói lắp – đã trở thành nhà hùng biện vĩ đại nhất của Hi Lạp.

[19] Xem hai bài viết quan trọng của Alfred Adler: "The Neurotic Constitution" (Cấu tạo rối loạn thần kinh chức năng) và "Organ Inferiority and Its Psychical Compensation" (Mặc cảm khuyết tật và sự bù trừ).

Các nhà trị liệu đều biết rằng, một cơ thể yếu đuối hay khiếm khuyết có khuynh hướng vượt qua các khiếm khuyết của nó bằng cách bù trừ, chẳng hạn: một trái tim yếu đuối bù đắp bằng cách

trở nên lớn hơn và khỏe hơn; nếu một quả thận bị lấy mất, quả thận còn lại sẽ to ra và thực hiện công việc của cả hai. Khuynh hướng bù đắp khiếm khuyết này cũng diễn ra trong tinh thần. Cảm giác tự ti buộc cá nhân có những nỗ lực cao nhất để vượt qua khiếm khuyết. Cá nhân bù đắp cho sự tự ti của mình theo nhiều cách khác nhau: trở nên tự cao tự đại, khoe khoang, khoác lác, ghen tị, có khuynh hướng xem thường mọi người và mọi thứ – ngoại trừ bản thân mình; có những cảm hứng vĩ cuồng, những suy nghĩ lớn lao và tuyệt đối.

Tất nhiên, theo quan điểm của phân tâm Freud, sự bù đắp này thực ra chỉ là dồn nén cảm giác tự ti. Khuynh hướng bù đắp cho khiếm khuyết là một quá trình tinh thần vô thức, điều duy nhất có thể ý thức được là sự bù đắp quá mức dưới dạng những giấc mơ hão huyền giữa ban ngày. Người mơ không bao giờ biết đến nguồn gốc của chúng và thấu hiểu chúng.

Những giấc-mơ-ngày này thường xuyên lặp lại đến mức chúng trở thành một phần tính cách, có khi đến mức người ta không thể phân biệt chúng với thực tại. Do vậy, những người cảm thấy tự ti – cho dù cảm giác đó là thật hay tưởng tượng – là những người sở hữu một cơ thể khiếm khuyết mà họ cố gắng bù đắp.

Đây là đóng góp vĩ đại của Adler: Mối quan hệ đáng chú ý giữa sự khiếm khuyết của thân thể hoặc cảm giác tự ti và khuynh hướng bù đắp trong tinh thần.

Vô thức tập thể của xã hội cũng giống như vô thức cá nhân, vì dù các cá nhân có những đặc điểm tính cách khác nhau ra sao, thì bản năng bầy đàn – sự hòa hợp và cố kết của họ – cũng hợp nhất những nguyên liệu bị dồn nén này thành một thể. Do vậy xã hội, cũng giống như một cá nhân, phải chịu đựng các phản kháng, dồn nén của đám đông và các cơn biến đổi cảm xúc đột ngột.

Do vậy, trị liệu cho xã hội có thể thực hiện theo gần như cùng một cách với trị liệu cá nhân. Từ đó, phân tâm học có thể phơi bày tính cách thực sự của xã hội, có thể vạch trần những động cơ bị che đậy, ngầm ẩn nằm sau những biểu hiện cảm xúc đa dạng của nó.

Xã hội, cũng như cá nhân, có những giấc mơ của nó. Trong một cộng đồng nguyên thủy, những giấc mơ này có dạng các biểu tượng, hình xăm, thần thoại, văn hóa dân gian, và trong một thời đại vật chất hơn – có dạng các cộng đồng chung lí tưởng.

Mọi nỗ lực bứt phá khỏi tình trạng hiện nay của xã hội thực ra là

hành động hoàn thành các mong ước bị dồn nén của vô thức tập thể. Cũng giống như một giấc mơ thể hiện cho những mong ước bị dồn nén của vô thức cá nhân. Các vấn đề xã hội không thể được thấu hiểu hay giải quyết, trừ phi động lực của vô thức tập thể này được đưa ra ánh sáng. Và động lực chủ yếu thúc đẩy mọi hoạt động của con người chính là những mong ước đã bị dồn nén đó.

Những mong ước không được thỏa mãn và bị nén vào bên trong chính là nguyên nhân thôi đẩy con người thực hiện một hành động cụ thể nào đó.

TỔN THƯƠNG THỜI THƠ ẤU – HỆ QUẢ DÀI LÂU

NỀN TẢNG CỦA PHÂN TÂM HỌC LÀ LÍ THUYẾT VỀ VÔ THỨC. TRỊ LIỆU PHÂN TÂM HỌC CÓ VAI TRÒ:

1. Giúp giải phóng các xung năng bị dồn nén và tránh cho con người khỏi các triệu chứng rối loạn thần kinh;

2. Điều chỉnh thái độ sai lầm của con người đối với thực tại;

3. Chuyển hướng các xung năng thôi thúc này sang các hoạt động hữu ích cho xã hội;

4. Hướng con người đến sự hài lòng và trưởng thành.

Nhiệm vụ của phân tâm học là cảnh báo về sự dồn nén quá mạnh mẽ trong thời thơ ấu, khiến cho những xung năng thôi thúc của đứa trẻ trở thành các kênh dẫn đến những cạm bẫy của chứng rối loạn thần kinh. Các bản năng nên được kiểm soát chứ không phải bị nén lại. Và sự kiểm soát này nên biểu hiện trong các hành động thích ứng với hiện tại. Như Rank và Sachs đã nói[20]:

[20] *Otto Rank & Hans Sachs, The Significance of Psychoanalysis for Mental Sciences (Vai trò của phân tâm học đối với các môn khoa học tinh thần), 1915, Sđd.*

"Đứa trẻ nếu chỉ được giáo dục duy nhất bằng tình yêu, sẽ cảm thấy bị trừng phạt thích đáng khi tình yêu đó bị rút lại. Nhưng đối với người yêu dấu, nó sẵn lòng từ bỏ những thuộc tính và mục đích gây rắc rối. Nó bắt chước để giống như người ấy, bắt chước theo sự trau dồi tu dưỡng mà đối tượng yêu dấu kia đòi hỏi và kì vọng ở nó."

Trong một bài viết trước đây[21], tôi có nói rằng:

"Việc điều trị các chứng loạn thần kinh chức năng nên bắt đầu từ sớm, có tính phòng bệnh, có định hướng và miêu tả chính xác các xu hướng tâm - sinh lí và tình dục của con mình. Cách kiểm soát tốt nhất là điều hướng hoặc giúp cho những cảm xúc bị dồn nén này thăng hoa trong những môn nghệ thuật hay lĩnh vực trí tuệ cao hơn."

[21] Isador H. Coriat, "Psychoanalysis and Sexual Hygiene of Children" (Phân tâm học và vệ sinh tính dục của trẻ em), Tạp chí The Child, Số tháng 1-1912.

Bác sĩ Oskar Pfister từ Zurish, Thụy Sĩ[22] đã phát hiện một số lượng lớn các trẻ em ở độ tuổi đi học mắc các chứng rối loạn thần kinh có nguồn gốc là cảm xúc, chẳng hạn như nói lắp, nỗi sợ không lành mạnh, xấu hổ (đỏ mặt), ngại ngùng, ăn cắp vặt và nói dối. Cả những học sinh lười biếng, thờ ơ lãnh đạm, mơ mộng hão huyền... Tất cả những chứng này có thể chữa lành bằng trị liệu phân tâm học.

[22] Xem Dr. Oskar Pfister, The Psychoanalytic Method (Phương pháp phân tâm học), 1913. Các trích dẫn trong sách được lấy từ bản dịch của bác sĩ Charles Rockwell Payne.

Ví dụ như:

Một cậu trai đến xin lời khuyên vì không thể học hành và tập trung. Đây là một phàn nàn thường xuyên trong độ tuổi dậy thì và mới lớn. Cuộc trị liệu phân tâm cho thấy cậu mắc một chứng bệnh mơ-ngày rất nghiêm trọng. Đó là một kiểu rút khỏi thực tại, thích chìm trong những mơ mộng hão huyền ban ngày của mình hơn là việc cố gắng học hành có tính thực tế.

Một khuynh hướng cá nhân như thế chứa đầy nguy cơ phát triển thành một chứng rối loạn thần kinh chức năng nghiêm trọng, hay thậm chí một chứng rối loạn tâm thần. Cậu bé nên được trị liệu phân tâm chứ không phải chạy theo mấy lời khuyên "rèn luyện sự tập trung" thông thường. Trong ca này, khả năng tập trung không hề có khiếm khuyết, vấn đề nằm ở chỗ bệnh nhân trôi vào một tình trạng mơ giữa ban ngày một cách bất thường, vì thực tại cuộc sống không làm cậu thích thú nữa.

Thầy cô giáo trong trường cũng nên biết các nguyên tắc phân tâm nhất định nhằm thấu hiểu hơn những đứa trẻ kì quặc hoặc bất bình thường và giới thiệu trẻ đến những nguồn trị liệu đúng đắn. Không nên đánh giá, phán xét và dán nhãn "cứng đầu", "lơ đễnh" cho những đứa trẻ, vì động lực thôi đẩy chúng bộc lộ một phần

ứng như thế thường nằm sâu bên trong nhân cách của chúng – chính chúng cũng không hiểu được mình. Bằng kiến thức phân tâm, họ có thể nuôi dưỡng một lòng khoan dung lớn lao trước sự phức tạp, rắc rối trong tính cách của trẻ, hiểu cho những sở thích sở ghét, cũng như các phản ứng hiếu kì trước các tình huống người lớn của chúng.

Để lấy ví dụ về việc bố mẹ không đối đãi với con đúng cách có thể gây hại ra sao, chúng tôi xin nhắc đến trường hợp của một bé trai 10 tuổi:

Mẹ cậu bé để cho cậu kiểu tóc dài, tóc kẹp kiểu Hà Lan giống một đứa bé gái. Đứa trẻ này là con út trong số bốn người con toàn là trai. Sự thất vọng của người mẹ khi không có con gái đã tìm thấy một lối xả thoát bằng cách "tạo hình" đứa con trai út của mình trông giống như con gái nhất có thể.

Tình huống này chứa đầy những nguy hiểm và nguy cơ. Trong đứa bé trai kia không chỉ nảy sinh cảm giác mặc cảm tự ti, mà nó còn phải chịu đựng sự giễu cợt từ bạn bè đồng trang lứa, và do vậy có xu hướng ngày càng trở nên kém hòa đồng.

Sự phát triển của một thái độ tinh thần như vậy: nhạy cảm (dễ bị ảnh hưởng) và trở thành kiểu người khép kín – cùng với các hệ quả của tính cách đó – sẽ thiết đặt nền tảng cho một chứng rối loạn thần kinh chức năng nghiêm trọng trong giai đoạn thanh thiếu niên, khi mà cá nhân cảm thấy cần trở thành một con người hòa đồng với xã hội nhưng lực bất tòng tâm.

Bác sĩ Pfister cũng nói như sau:

"Cha mẹ phải chú ý để không khơi gợi cảm giác mặc cảm, tự ti nào ở trẻ. Để đứa con có thể có một mối liên hệ bình thường với cha mẹ, cả hai phải hòa hợp với nhau. Khi chúng ta càng nhìn thấu suốt chúng, chúng lại càng trở nên thú vị với chúng ta. Chính chúng cũng nhận ra rằng, cha mẹ thấu hiểu chúng sâu sắc đến nhường nào, thì sức ảnh hưởng của họ đối với chúng cũng to lớn nhường đó. Rồi chúng sẽ không còn cố chạy trốn khỏi một mệnh lệnh cần thiết và đúng đắn với những lí do rất "bề mặt" như bị đau đầu (sinh ra trong vô thức), hay những nỗi đau khác (cũng được tạo ra từ vô thức) để có được sự thông cảm của cha mẹ. Tất nhiên chúng cũng không biến mình thành nạn nhân và đổ lỗi cho công việc, học hành quá tải khi chúng đang lười biếng."

Sau cùng, để cho thấy trẻ em nhạy cảm ra sao, có thể kể trường

hợp của một bé gái 11 tuổi.

Cô bé đột nhiên kể với hàng xóm rằng ở nhà cô bị đối xử tồi tệ, rồi vài ngày sau đó cô bé bỏ đi đến quá nửa đêm. Một cuộc phân tâm ngắn cho thấy, câu chuyện của cô bé về việc bị đối xử tồi tệ ở nhà đơn thuần chỉ là bịa ra. Cô bé kể câu chuyện ấy rồi bỏ đi sau đó là vì cô bé phải "nhường" phòng cho đứa em gái nhỏ.

Việc phải nhường phòng làm dấy lên tâm lí ghen tị trong đứa trẻ. Vì không thể nói ra nên cảm xúc bị dồn nén ấy trở thành một xung năng thôi thúc đột ngột, câu chuyện bịa đặt về việc bị đối xử tồi tệ chỉ là bộc phát của dồn nén, nhằm củng cố cho thái độ của cô bé mà thôi.

Khác biệt cá nhân giữa những đứa trẻ rất rõ rệt và vô vàn. Vì lí do này, cư xử kì quặc của đứa trẻ không bao giờ có thể đo lường được bằng bất kì cái gọi là bài kiểm tra trí tuệ nào. Việc thất bại trong một bài kiểm tra nào đó không có nghĩa là đứa trẻ đó mắc bất kì khiếm khuyết trí tuệ nào, mà có thể là do một tắc nghẽn cảm xúc – có nguồn gốc từ vô thức.

Tình trạng vị thành viên và sự biến đổi tuổi dậy thì do vậy được Freud[23] phát biểu:

[23] Sigmund Freud, Three Contributions to the Sexual Theory (Ba bài viết về lí thuyết tính dục), 1905.

"... một trong những sự kiện tinh thần quan trọng nhất và cũng đau khổ nhất của tuổi dậy thì đó là: thoát khỏi uy quyền cha mẹ (...) Nhiều người bị "cầm chân" ở từng trạm trên hành trình phát triển và trưởng thành mà cá nhân bắt buộc phải đi qua. Có những người không bao giờ vượt qua được uy quyền của cha mẹ, và do đó không bao giờ – hoặc theo một cách rất sai lệch – cân bằng được tình cảm "quyến luyến" ấu thơ của họ dành cho cha mẹ mình. Họ phần lớn là con gái, vì để cha mẹ vui lòng mà giữ lại trọn vẹn tình yêu thơ ấu đến tận lúc lớn."

Theo thuật ngữ phân tâm học, tình trạng vừa được đề cập có thể được nói rõ như sau: Từ lúc ban đầu của thời thơ ấu, bắt đầu vào khoảng 3-5 tuổi, những đứa trẻ cho thấy sự lựa chọn hấp tấp và tình cảm đặc biệt đối với những người lớn, đặc biệt là trong gia đình, chẳng hạn như cha mẹ hay bảo mẫu. Đây là cái gọi là lãng mạn gia đình (family romance)[24] và sự phát triển này trong đơn vị gia đình có tầm quan trọng lớn đối với những ấn tượng in dấu trong đầu óc mềm yếu của trẻ. Những ấn tượng này dần dần bị

nén xuống, đẩy từ ý thức hoặc vùng tiền tâm trí vào vô thức hoặc vùng hậu tâm trí. Cách xử lí những ấn tượng này rất quan trọng cho cuộc sống về sau này của một cá nhân: Liệu những ấn tượng đó có được điều hướng thành công và cá nhân kia vẫn lành mạnh? Hay cá nhân trở nên bất lực bởi những ấn tượng này và có khả năng trở thành bệnh nhân rối loạn thần kinh?

[24] Theo Sigmund Freud, đây là kết quả của phức cảm Oedipus. Đó là một dạng tưởng tượng, trong đó đứa trẻ tin rằng nó không phải là con thực sự của bố mẹ mình, mà là con của bố mẹ thuộc tầng lớp xã hội cao hơn như hoàng gia, quý tộc.

Do vậy trong đời mỗi người, sẽ có một lần phải đưa ra quyết định lớn:

Sẽ giữ lại hay không giữ lại cảm xúc mê đắm của mình với gia đình? Hay sẽ bứt khỏi sợi dây neo thơ ấu, phát triển về trí tuệ và cảm xúc, gạt sang một bên tuổi thơ của mình và đi thẳng vào thế giới thực tại?

Thường đứa con một (đứa duy nhất) sẽ có nhiều khả năng giữ lại mối nặng lòng thời thơ ấu với gia đình. Bước vào giai đoạn quan trọng của tuổi dậy thì và vị thành niên, "đứa con một" trở nên yếu nhược do cuộc vật lộn chiến đấu để bứt ra khỏi gia đình, và biểu hiện thành những triệu chứng mà ta gọi là "suy nhược thần kinh" – người lớn vẫn sai lầm quy cho là học hành quá tải.

Trong khi thực tế, suy nhược này là do mâu thuẫn nội tại giữa nỗ lực tiếp xúc với thế giới trưởng thành ngoài kia và việc bứt ra khỏi sợi dây neo thơ ấu. Chính mâu thuẫn này, thăng trầm này của cuộc đời – quả lắc đu đưa giữa thời thơ ấu và trưởng thành, mang theo cùng nó là sự gia tăng những dồn nén mới – thường xuyên dẫn những cô bé vị thành niên đến chứng rối loạn thần kinh chức năng được biết đến với tên là Chứng cuồng loạn (Hysteria). Những bé trai rất có thể mắc phải các chứng rối loạn kiểu cuồng loạn trong giai đoạn quan trọng này, nhưng với mức độ thấp hơn bé gái rất nhiều. Vì ở bé gái có nhiều dồn nén hơn và thay đổi tâm - sinh lí lớn hơn trong lịch sử đời sống của cá nhân. Trong tuổi dậy thì và vị thành niên, các khuynh hướng tính dục bản năng của con gái cũng cố tìm một đối tượng ngoài gia đình để gắn chặt mình vào. Điều đó lí giải cho lòng khao khát tình yêu mạnh mẽ và những cơn say nắng tuổi vị thành niên mà ta thường bắt gặp.

Cái gọi là "say nắng" của các chàng trai cô gái vị thành niên thông

thường là một hiện tượng tạm thời và thường xuyên đến nỗi chúng có thể vượt qua như một giai đoạn phát triển bình thường. Tuy nhiên ở người lớn, khuynh hướng này dưới dạng thăng hoa trong cuộc sống, trong sự tiến triển mối quan hệ bạn bè, trợ giúp xã hội và hỗ trợ người khác... không hề được đánh giá cao và không được khuyến khích.

TÓM TẮT CHƯƠNG I

Dồn nén cảm xúc là một cơ chế phòng vệ cho tinh thần, đã tồn tại cùng cá nhân từ khi còn bé đến lúc trưởng thành. Cơ chế phòng vệ này không chỉ bảo vệ cá nhân trước các suy nghĩ đau khổ, mà còn giữ cho xã hội không trở nên hỗn loạn vì nó tạo nên các rào cản. Nhưng nếu cơ chế phòng vệ này thất bại, sẽ dẫn đến các chứng rối loạn thần kinh. Để phân tích và hiểu được con người, ta phải nắm rõ thuyết cơ chế dồn nén – vốn là nền tảng cho hệ tư tưởng của Freud về đầu óc con người.

Những cảm xúc bị dồn nén này được đẩy vào các tầng sâu vô thức – đó là kho chứa các bản năng nguyên sơ của con người.

Những cảm xúc bị dồn nén không thể được xả thoát bằng cách trốn chạy khỏi thực tại, bằng cách viện đến các phương tiện giải trí như sân khấu, phim ảnh hay thuốc gây mê... Các chứng rối loạn thần kinh – ở một khía cạnh nào đó – cũng được xem là một cơ chế bảo vệ của tâm trí trước những dồn nén không thể nào chịu đựng nổi. Có thể gọi đó là đau khổ đến phát điên – theo nghĩa đen. Những cảm xúc bị dồn nén có những cách xả thoát nguyên thủy qua giấc mơ, biểu tượng, thần thoại và những cách xả thoát lành mạnh qua hoạt động nghệ thuật.

Những cảm xúc bị dồn nén từ thời thơ ấu có thể gây ra sự tổn thương cực kì lớn ở đứa trẻ, đó là mầm mống của những chứng rối loạn thần kinh chức năng sau này. Cha mẹ và nhà trường có vai trò rất lớn trong việc giúp những đứa trẻ có thể phát triển lành mạnh, hay góp phần khiến chúng trở thành nạn nhân của những cảm xúc bị dồn nén và tổn thương tinh thần.

Trong quá trình trị liệu, luôn xuất hiện một cơ chế phản kháng nội tại, ngăn cản những yếu tố bị dồn nén từ vô thức tiến nhập vào ý thức. Nhiệm vụ của nhà phân tâm học là vượt qua những rào cản tâm lí này để đi sâu vào các tầng vô thức của con người bằng một thái độ thấu hiểu, thay vì phán xét.

Chương II

NHỮNG CẢM XÚC BỊ DỒN NÉN TRONG XÃ HỘI NGUYÊN THỦY

Vô thức không chỉ khởi nguồn từ thuở thơ ấu của con người, mà còn có thể nói là có nguồn gốc từ thời thơ ấu của thế gian. Nếu có thể thấu suốt tâm trí và những động lực của con người từ thuở ban sơ, chúng ta cũng có thể làm sáng tỏ hệ biểu tượng vô thức ở dạng thô sơ nhất và các giai đoạn phát triển ban đầu của chúng.

Cấu trúc phức tạp của chứng rối loạn thần kinh chức năng ở người lớn là do chịu ảnh hưởng từ vô số các yếu tố của nền văn minh và các bước tiến xã hội. Ở trẻ em, cấu trúc của chứng rối loạn thần kinh chức năng thường rất đơn giản, gần như đơn chứng (có một triệu chứng). Khi lớn lên, cá nhân phải bỏ lại phía sau mọi yếu tố cuộc sống thơ ấu của mình cùng mọi trải nghiệm và khao khát bị dồn nén, để tạo ra những tính cách trưởng thành của anh ta.

Tuy nhiên, đối với người trưởng thành ở các bộ tộc nguyên thủy, cơ chế tinh thần của họ đơn giản hơn rất nhiều so với người văn minh, song vẫn phát hiện được các rối loạn thần kinh chức năng nhất định. Nếu phân tích chúng, chúng ta có thể thấy rõ cơ chế tinh thần của những rối loạn này qua những thuật ngữ đơn giản nhất.

NHỮNG CƠN ĐIÊN BỘC PHÁT

Tôi rất may mắn khi có được một số dữ liệu của nhà thám hiểm nổi tiếng Charles Wellington Furlong[25] về những cảm xúc bị dồn nén, về các triệu chứng thần kinh kì lạ xảy ra trong các tộc nguyên thủy Fuegian Archipelago.

[25] Nhà thám hiểm nổi tiếng Charles Wellington Furlong vào năm

1907-1908 đã phụ trách cuộc thám hiểm khoa học đầu tiên xuyên qua tâm Tiera del Fuego. Tierra del Fuego (Đất Lửa) là một quần đảo nằm ở cực nam của Nam Mĩ, dọc theo eo biển Magellan. Quần đảo này gồm một đảo chính, Isla Grande de Tier- ra del Fuego và nhiều nhóm đảo khác như Cape Horn và Diego Ramírez. Tierra del Fuego được phân chia giữa Chile và Argentina; Argentina kiểm soát phần mạn đông, còn Chile có nửa tây cùng những hòn đảo nằm ở phía nam eo biển Beagle. Điểm cực nam của quần đảo nằm ở khoảng 55 vĩ độ Nam.

Charles W. Furlong không có bất kì lí thuyết nào để giải thích cho những cơn thần kinh mà ông nhìn thấy trong các bộ lạc nguyên thủy, nhưng khả năng quan sát sắc bén của ông đã làm cho dữ liệu này trở nên trọn vẹn. Điều rất thú vị là: Một vài trong số những dữ kiện thực tế này chứng thực và củng cố cho những tư tưởng nổi tiếng của Freud về tính dục bị dồn nén. Cấu trúc tinh thần của những người này cũng có thể trở thành minh chứng cho một số quan niệm phân tâm học. Thêm vào đó, những dữ liệu về địa lí và nhân loại học cũng giúp hiểu rõ hơn những cơn bộc phát thần kinh này.

Dữ liệu này do Furlong thu thập được vào năm 1907 và 1908 qua cuộc thám hiểm xuyên qua các vùng miền của chủng người Fuegian Archipelago. Nó cho thấy tình trạng mất kiểm soát hay những cơn thần kinh bộc phát của người bộ tộc Yahgan và Ona[26].

[26] Người Yahgan là tộc người da đỏ "bơi xuồng", chừng bốn mươi năm trước có khoảng 2.500 người. Vào năm 1908, con số này đã giảm xuống còn 173 người vì tiếp xúc với nền văn minh và chủ yếu là vì một nạn dịch sởi. Ngày nay (thời điểm cuộc thám hiểm diễn ra), họ sinh sống trên các bờ biển đảo từ Đảo Beale đến hết Wollastons, trong khu dân cư của Cape Horn, từ khoảng 54,50' đến 55,56' vĩ độ Nam, là những cư dân sống gần phía Nam nhất thế giới.

Những người Ona có cơ thể cao hơn và khỏe hơn, họ là dân da đỏ "đi bộ", chiếm cứ vùng núi rừng miền Nam Tierra del Fuego từ khoảng 53,50' đến 55,3' vĩ độ Nam. Người Ona trước đây chiếm đóng toàn bộ nửa Bắc của Tierra del Fuego và số lượng lên đến khoảng 3000 người. Nhưng do tiếp xúc và xung đột dữ dội với người da trắng, họ bị đánh đuổi khỏi những miền đất mở ở phía Bắc, bị đẩy về phía Nam và giảm xuống còn khoảng 300. Những người này có màu da nâu vàng sáng, tóc đen và một phong cách Mĩ da đỏ rõ rệt. Người Ona có vóc người trên trung bình, người Yahgan dưới trung bình.

Việc những người trong tộc Yahgan và Ona hay bộc phát cơn giận dữ và bạo lực không phải là chuyện hiếm. Đã thành thông lệ: Sẽ có người đi theo sát ngay đằng sau để bảo đảm người đó không bị thương, sẩy chân, hay ngã xuống vách đá. Họ chỉ đụng vào người bị bệnh khi cần ngăn chặn tổn hại, sau đó sẽ dẫn anh ta về lại trại khi cơn bộc phát qua đi, khi người bệnh đã kiệt sức. Những cơn điên như thế thường bộc phát nhiều hơn ở đàn ông trong tộc, nhất là những thanh niên khoảng 25-35 tuổi (tất nhiên có cả ở đàn bà). Bởi phong tục đàn ông già cưới nhiều vợ trẻ, rồi bỏ người phụ nữ già nua cho người đàn ông trẻ hơn đã gây nên tình trạng khan hiếm phụ nữ trong tộc.

Triệu chứng thường thấy của những cơn bộc phát này thường là điên cuồng chạy đi – như trên mô tả, gây thương tích hoặc giết hại. Chẳng hạn, một chủ trại gia súc ở Tierra del Fuego suýt bị một chiếc rìu từ đâu đến bay vào đầu, may mắn là nó chỉ sượt qua và cắm vào một khúc gỗ làm chòi. Hóa ra đấy là cơn điên bộc phát của một anh chàng bản địa mắc bệnh tâm thần. Tuy nhiên Furlong không thể cung cấp bất cứ dữ liệu xác thực nào về những hành vi khác trong lúc cơn điên bộc phát như: khóc, cười, kêu la, gào thét, cắn lưỡi, sủi bọt mép, hay xé quần áo…

Những cơn bộc phát như thế thường xảy ra đột ngột, nhưng tình trạng ủ bệnh có lẽ kéo dài đã lâu – đó chính là giai đoạn báo trước cho cơn bộc phát này[27]. Thường người ta không biết khi nào thì cơn bộc phát kéo đến. Song cũng có trường hợp một người nhận ra sự biến đổi của mình, thấy cơn bộc phát này đang được ấp ủ và giơ tay cầu xin bị trói lại để không gây hại cho chính mình hoặc người khác. Chứng tỏ rằng không có chuyện người bệnh quên sạch sẽ khi lên cơn điên. Anh chàng da đỏ kia chắc chắn nhớ được mình đã làm gì trong những lần lên cơn trước đó. Và anh ta nhận ra những dấu hiệu – dạng một cảm giác khó chịu – như là triệu chứng báo trước của cơn phát tác[28].

[27] Một đoạn trong bản gốc kể về trải nghiệm cá nhân của Furlong đã được lược đi.

[28] Từ lời mô tả của nhà thám hiểm Donald McMillan, bệnh Eskimo có tên là Piblokto rất giống với những cơn điên của người da đỏ Ona và Yahgan, ngoại trừ một điều: bệnh Piblokto đặc biệt phổ biến ở phụ nữ. Xem thêm A. Brill, "Piblikto or Hysteria among Peary's Eskimo" (Piblokto hay chứng cuồng loạn của người Eskimo của Peary), Journal of Nervous and Mental Disease (Tập san Bệnh thần kinh và tinh thần), 1913.

Chẳng hạn một người Ona thuộc đoàn thám hiểm của Furlong, đôi khi nhận thấy rõ ràng có một cơn bộc phát đang phát triển, với những dấu hiệu như suy nghĩ ủ ê, tâm trạng buồn rầu, u sầu. Họ đã chịu đựng trạng thái căng thẳng từ rất lâu trước đó. Song người Ona vốn không phải là những người hay gây gổ. Có lẽ vì vậy khi nhận ra và linh tính về cơn điên này, họ thường chạy xa khỏi mọi người để tránh việc tấn công hay gây thương tích cho những người xung quanh họ[29].

[29] Cơn điên cuối cùng kết thúc trong tình trạng người bệnh kiệt sức và đi vào giấc ngủ. Sau khi tỉnh dậy và hồi phục năng lượng, họ quay trở lại trạng thái bình thường.

Trường hợp người đàn ông xin bị trói cũng cho thấy rằng: Người Ona và Yahgan chắn hẳn đã ý thức được về sự phản kháng mang tính bạo lực của người bệnh, thế nên họ không quấy rầy người bệnh, trừ phi họ gây hại cho bản thân. Thường người xung quanh chỉ đợi đến khi cơn bùng nổ làm người bệnh kiệt sức và đi vào giấc ngủ.

GIẤC MƠ VÀ HỆ THỐNG CẤM KỊ (TABOO)

"Liệu người bản địa có giải thích cơn điên kia là do một linh hồn quỷ dữ hay không – tôi không thể nói chắc chắn. Khi có ai đó ốm bệnh, họ thường tin rằng có gì đó đã tiến nhập vào người bệnh, hoặc ai đó đã lén lút bỏ bùa ngải (đưa một số động vật nhỏ hay mũi tên) vào anh ta. Yuccamoosh (bác sĩ) hay pháp sư của người Yahgan rút những thứ đó ra dưới hình thức ôm siết bệnh nhân, cùng lúc đó thổi, huýt gió, v.v để tống thứ ma quỷ đó ra. Tuy nhiên, tôi chưa bao giờ thấy họ làm thế với người bệnh đang lên cơn điên.

(…) Tôi cũng không thể cung cấp bất kì dữ liệu nào về mối liên hệ giữa tình yêu, tính dục, cái đói, cái chết với một cơn tâm thần. Khi một người họ hàng chết, người Yahgan niệm những câu thần chú kì lạ cho người chết; họ hát hợp xướng vào những giờ nhất định ban ngày và buổi tối; họ sơn mặt mình để giới thiệu người chết cho những người lạ; nhưng họ hiếm khi gọi tên người chết, bọn họ đều cho rằng làm như thế là xúc phạm. Họ đơn giản nói: 'Anh ấy đi rồi', 'Anh ấy không còn nữa'. Họ cảm nhận rất mãnh liệt nỗi mất mát người thân và thấy đau khổ, đôi khi trở nên bạo lực vì đau khổ và phẫn nộ."

- Theo tư liệu của Charles W. Furlong.

Để hiểu rõ về những đặc điểm tinh thần của các bộ lạc da đỏ này, đồng thời tìm ra nguồn cơn của những cơn điên, quan trọng là

phải nghiên cứu những giấc mơ, hệ thống cấm kị (taboo) và thần thoại của họ.

Ở chừng mực dữ liệu đã cho, chúng ta thấy những giấc mơ của chủng tộc nguyên thủy này rất giống với những giấc mơ của trẻ em (vì các bộ lạc thổ dân này có nhiều đặc tính giống trẻ con). Trong thực tế, đến một độ tuổi nhất định, đứa trẻ văn minh thật ra có phần hơi hoang dại: tính ích kỉ nổi lên mạnh mẽ, tỏ ra đối nghịch, thích phản kháng, có cấm kị của riêng nó, ganh ghét và rất ít vị tha. Trong đứa trẻ văn minh này, cũng như trong kẻ hoang dã kia, mong muốn và hiện thực là bất phân. Cả hai đều muốn những khao khát của mình được thỏa mãn ngay lập tức, dù đôi khi ý muốn đó không khả thi trong thực tại.

Những giấc mơ của người da đỏ Yahgan đều đơn giản là sự các thỏa mãn ước nguyện[30] mà không có sự che đậy hay "sửa soạn" công phu nào, cũng giống như giấc mơ của đứa trẻ văn minh.

[30] Sự thỏa mãn những ham muốn vô thức (Wishfulfillment): Từ góc độ tâm lí, một mong muốn được thỏa mãn hay một bức xúc tình cảm được giải tỏa qua những giấc mơ, cơn-mơ-ngày hay những triệu chứng thần kinh.

Thái độ của người Yahgan đối với cái chết giống hệt với thái độ của nhiều chủng tộc nguyên thủy khác và sự nắm bắt của họ về ý nghĩa thực sự của cái chết rất giống với thái độ của một đứa trẻ văn minh. Việc đề cập đến cái chết bị cấm đoán mạnh mẽ. Nếu vi phạm giới luật này, họ sẽ bị trừng phạt nghiêm khắc và có thể gặp nguy hiểm, thậm chí người ta dùng chính điều bị cấm kị để trừng phạt. Người vi phạm cấm kị này tự khắc cũng trở thành người bị kị – người khác coi anh là thứ cấm kị không nhắc tới – bởi anh ta đã khuấy động sự giận dữ hay oán giận trong những thành viên khác của bộ lạc.

Tuy vậy, dường như có một khuynh hướng lấp lửng[31] hiện diện: một mặt họ bị cấm nhắc đến từ "cái chết" và đề cập đến người chết; mặt khác họ lại không che giấu cảm giác đau khổ và buồn phiền sâu sắc về cái chết của người thân. Việc ai đó vi phạm điều cấm kị có thể khơi lên khía cạnh còn lại của thái độ lấp lửng kia, chẳng hạn thay vì buồn đau thì họ sẽ tức giận (với người phạm cấm kị) vào lúc đó.

[31] Tính lấp lửng (ambivalence): Là một thuật ngữ dùng trong phân tâm học, mà theo Bleuer, "đưa ra hai sắc thái cảm giác đối nghịch nhau cho cùng một ý tưởng và khiến một suy nghĩ cùng lúc có hai đặc

điểm tích cực và tiêu cực."

Khuynh hướng hai chiều (tính lấp lửng) này và những cấm kị giống như hai mặt của một vấn đề, rất dễ thấy trong các chủng tộc nguyên thủy cũng như trong những đứa trẻ văn minh. Ví dụ như:

• Trẻ em văn minh bị cấm nói những từ nhất định, lệnh cấm này khiến chúng rối loạn lo âu (anxiety neurosis)[32] – có biểu hiện là nói lắp;

[32] Rối loạn lo âu (anxiety neurosis): Một dạng rối loạn có đặc điểm là các cảm giác e sợ, sợ hãi dai dẳng, hoặc nỗi sợ sự diệt vong sắp đến. Khi trở nên kịch liệt, chúng biểu hiện thành các cơn điên/tâm thần không thể đoán trước, thường kéo dài trong khoảng thời gian ngắn và xảy ra trong các tình huống không đe dọa tính mạng (Chú thích của ND).

• Hoặc chúng bị cấm tiếp xúc với các đồ vật mang ý nghĩa tính dục nên mắc chứng loạn thần kinh cưỡng chế (compulsion neurosis)[33] – biểu hiện ở thói ăn cắp vặt.

[33] Loạn thần kinh cưỡng chế (compulsion/compulsive neurosis), hay còn gọi là Rối loạn ám ảnh cưỡng chế: Một rối loạn có đặc trưng là những xung năng thôi thúc (cảm giác bị thôi thúc) thực hiện những hành động không lí trí hoặc lặp đi lặp lại một cách vô nghĩa (Chú thích của ND).

Khi nền văn minh, văn hóa phát triển hay khi trẻ em trở thành người lớn, cấm kị dần giảm đi. Nhưng dưới những điều kiện nhất định, ảnh hưởng của cấm kị vẫn biểu hiện ra như một triệu chứng rối loạn thần kinh chức năng.

Khi tiếp cận vấn đề cấm kị này từ lĩnh vực phân tâm học, ở những người đang sống – chứ không phải trong môi trường nguyên thủy, trong một xã hội phức tạp và nền văn minh phát triển cao, chúng tôi thấy có những cá nhân tự tạo ra cấm kị/cấm giới cho chính mình: Họ làm theo những giới cấm này một cách nghiêm ngặt như người nguyên thủy tuân theo những cấm kị của họ. Tình trạng này có thể bắt gặp ở những người mắc chứng loạn thần kinh cưỡng chế – và như Freud khéo léo gợi ý, thuật ngữ "bệnh kiêng kị" (taboo disease)[34] có lẽ là một thuật ngữ phù hợp với chứng bệnh này.

[34] Người tự đặt ra giới cấm/cấm kị cho mình và tuân theo nghiêm ngặt (Chú thích của ND).

Như vậy:

• Đối với các tộc người nguyên thủy, cấm kị là một hành động ý thức tỉnh táo, ràng buộc với những nghi thức tôn giáo và có tầm quan trọng trong cộng đồng của họ.

• Đối với bệnh rối loạn thần kinh cưỡng chế, cấm kị có nguồn gốc từ vô thức. Vô thức của bệnh nhân rối loạn thần kinh cưỡng chế – như hiển thị qua các giấc mơ, chủ yếu là những mong muốn thù nghịch và man rợ – nó có cùng nghĩa với hành vi có ý thức của những tộc người nguyên thủy.

Chúng ta đang tiệm cận gần hơn đến động lực tâm lí của những cấm kị/giới cấm ở những người mắc chứng rối loạn thần kinh cưỡng chế. Hãy thử quan sát từ góc độ riêng tư cá nhân lịch sử tinh thần của một bệnh nhân mắc chứng rối loạn thần kinh cưỡng chế:

Một người đàn ông trẻ tuổi nhiều năm có cảm giác là mình rất dễ bị nhiễm bẩn: khi chạm vào các đồ vật mà anh cảm thấy bẩn, khi đơn giản là đi qua một địa điểm (chẳng hạn như một con phố hay cái cống bị đào lên…) Kết quả là, anh làm mọi cách để bảo vệ mình khỏi sự nhiễm bẩn này: thường xuyên giặt quần áo, rửa tay đều đặn…

Trong quá trình trị liệu phân tâm, anh đã mơ thấy nhiều giấc mơ kì quặc – tôi gọi đó là "các giấc mơ tai ương": Những tai nạn hoặc tai họa nghiêm trọng xảy ra với những người hoàn toàn xa lạ với anh, chẳng hạn như các bé gái bị xe tải cán qua, hay những chàng trai trẻ bị những mảnh kính vỡ cắt phải…

Loại giấc mơ này rất nguyên thủy và man rợ, rõ ràng nó chứng tỏ người mơ vô thức có một thái độ thù địch, muốn gây đau khổ cho bất kì ai. Những cảm xúc hay mong muốn này bị nén vào vô thức, và chứng rối loạn thần kinh cưỡng chế – cảm giác bị nhiễm bẩn – khởi lên như một sự tự vệ (hoặc trừng phạt) trước các xung năng thôi thúc độc ác và man rợ bị dồn nén này.

Anh ta bất an về tương lai, cảm giác rằng có những thứ trong chính anh ta sẽ trở nên bẩn thỉu. Anh ta không biết rằng, có một phần trong anh ta vốn xấu bẩn thế đấy. Không phải do anh nghĩ nó thế, mà nó vốn thế. Song chính cái suy nghĩ "lo mình bị nhiễm bẩn" của anh mới thực là làm dấy lên cái ý niệm cưỡng chế. Như những người nguyên thủy, anh ta tưởng rằng: Việc tẩy rửa cái bẩn đó sẽ giúp anh khuây khỏa, anh hành động như thể mỗi sinh thể đều là vật mang tải chất bẩn. Đây là hành động di-dời-cấm-kị điển

hình của những người nguyên thủy. Để thấy thể vô thức của một bệnh nhân rối loạn thần kinh cưỡng chế mới thô sơ làm sao.

Như Freud nói:

"Các cấm đoán mang tính cưỡng chế ám ảnh có khả năng chuyển vị phi thường. Chúng tận dụng hầu hết bất kể dạng thức kết nối nào để lan từ một vật này sang vật khác. Các bệnh nhân rối loạn thần kinh cưỡng chế hành động như thể sự vật và con người luôn mang tải một bệnh truyền nhiễm nguy hiểm – sẵn sàng lây lan khi tiếp xúc với mọi thứ ở gần."[35]

[35] *S. Freud, Totem and Taboo (Vật tổ và cấm kị), 1913, tr.46.*

Vì những chủng tộc nguyên thủy này không hề có khái niệm về sự bất tử, nên cấm kị này không thể nào là một nghĩa vụ, giới cấm tôn giáo, hay phẩm hạnh đạo đức, mà là một hiện tượng xã hội vì lợi ích của của bộ lạc, hay vì sức khỏe của các thành viên bộ lạc. Freud cũng chỉ ra, sở dĩ có cấm kị tránh nói tên người chết là vì "… người nguyên thủy nhìn nhận tên như một phần thiết yếu và một tài sản quan trọng của nhân cách."

Trong xã hội văn minh cũng vậy, sau cái chết của một người yêu dấu, người ta thường rơi vào tình trạng cố tình quên (dồn nén) những gì liên quan đến người chết. Đó là một dạng tự vệ của tâm trí nhằm giảm thiểu cảm xúc đau đớn vì mất mát.

TRUYỀN THUYẾT VÀ THẦN THOẠI

Bên cạnh những giấc mơ và hệ thống cấm kị, yếu tố quan trọng thứ ba là nghiên cứu về những truyền thuyết, thần thoại của họ. Đây là những giấc-mơ-ngày của người nguyên thủy. Mối liên hệ giữa truyền thuyết, thần thoại và các giấc mơ rất nổi tiếng, cả hai đều có cội rễ từ ý niệm vô thức của chủng loài. Ở mỗi cá nhân, quá trình tinh thần vô thức này tạo ra những giấc mơ; trong chủng loài và xã hội, nó tạo ra những thần thoại.

Hãy xem truyền thuyết sau đây của người da đỏ Yahgan về sự sáng tạo ra người đàn ông và đàn bà đầu tiên. Khi một người thuộc bộ lạc được hỏi con người đầu tiên đến thế giới như thế nào, anh trả lời rằng: Rất lâu về trước, người đàn ông đầu tiên đi xuống từ trời bằng một sợi dây thừng, rồi sau này là người phụ nữ. Đây là một ví dụ đáng chú ý về việc một người da đỏ trưởng thành áp dụng (theo nghĩa đen) hiểu biết của anh về những lần sinh đẻ vào quá trình hình thành vũ trụ, đó là một thần thoại về sáng tạo chân thật dưới dạng tư duy biểu tượng. Có lẽ không khó để giải

nghĩa thần thoại này: bầu trời – vốn đối với người nguyên thủy nom giống một cái bát úp – đại diện cho tử cung, sợi dây thừng chính là dây rốn. Nét giống nhau giữa thần thoại này với những giấc mơ sinh đẻ hay sáng tạo gặp trong trị liệu phân tâm nhất định là điều đáng chú ý.

Khi phân tích các cấm kị, thần thoại và giấc mơ của họ, chúng ta có thể thấy rằng các đặc điểm tinh thần của những người này có cấu trúc rất thô sơ. Trên thực tế, chúng đại diện cho nền văn hóa nguyên thủy nhất trên thế giới. Các cá nhân có những đặc điểm tinh thần thô sơ như thế vẫn chưa học được cách dồn nén các cảm xúc của họ, và vì thế rất có thể có những cơn bộc phát cảm xúc bất ngờ. Trong thế giới văn minh, thay thế và dồn nén được tận dụng để che đậy những mong muốn, ước ao xã hội rất phức tạp và phong phú của con người. Còn đối với người nguyên thủy – họ giống như trẻ nhỏ, có rất ít hoặc không hề có dồn nén và thay thế nào, bởi vì những khao khát của họ đơn giản và dễ thỏa mãn.

Các cơn bạo lực và điên tiết của họ là những phản ứng cảm xúc đột ngột, có lẽ cuồng loạn, nhưng không có bất kì hiện tượng nào gọi là chuyển đổi cuồng loạn (hysterical conversion)[36], như chuyển đổi suy nghĩ hay cảm xúc thành các triệu chứng cơ thể (tê liệt hoặc mất cảm giác).

[36] Chuyển đổi cuồng loạn (hysterical conversion): Là một trong hai chứng thần kinh cuồng loạn: loại phân li và loại chuyển đổi. Rối loạn chuyển đổi (con- version disorders) xảy ra khi bệnh nhân đột ngột có các triệu chứng như mù, điếc, liệt, khó nói, co giật mà không có nguyên nhân bệnh lí rõ ràng. Các triệu chứng phát sinh một cách vô thức, thường để đáp ứng với căng thẳng tâm lí. Bệnh nhân có thể mô tả các triệu chứng với thái độ rất thờ ơ. Rối loạn này xảy ra phổ biến hơn ở phụ nữ, ở khoảng tuổi giữa thiếu niên và trung niên. Tỉ lệ những người có rối loạn chuyển đổi đồng thời có rối loạn tâm thần là khá cao (Chú thích của ND).

Những cơn điên này có thể xuất sinh từ ham muốn tính dục không được thỏa mãn chăng? Ghi chép cho thấy, chúng chỉ xảy ra ở những người đàn ông trẻ tuổi mà theo như tập quán bộ lạc, họ buộc phải cưới những phụ nữ già do những người đàn ông lớn tuổi hơn trong bộ lạc "bỏ rơi". Tuy nhiên, theo những điều quan sát được, những người lên cơn điên không hề bị mất ý thức và chứng quên, cũng không có chuyện sủi bọt mép hay cắn lưỡi, chứng tỏ các cơn bộc phát này có tính cuồng loạn hơn là động kinh. Vậy là dường như các cơn điên này được thôi đẩy không hẳn bởi dục tính trắng trợn, mà bởi một tình yêu không được thỏa

mãn hay chỉ được thỏa mãn một phần do ước chế của tập quán bộ lạc.

Thực tế: vô thức của con người là giống nhau trên khắp thế giới.

Và thực tế: những biểu tượng của cảm xúc bị dồn nén tương tự nhau có thể được tìm thấy trong các bộ lạc nguyên thủy cách rất xa nhau về thời gian và không gian, chẳng hạn qua truyền thuyết, thần thoại của người Pueblo ở Mĩ, người thuộc quần đảo Polynesia, người Úc và người Fuegian. Các giấc mơ và thần thoại đều là những ảo tưởng thời ấu thơ đã bị nén vào vô thức, đều mang tính biểu tượng.

(i) Trong trường hợp giấc mơ, nguyên liệu bị dồn nén này được phóng chiếu một phần vào ý thức trong giấc ngủ.

(ii) Trong trường hợp truyện thần thoại, nguyên liệu bị dồn nén được phóng chiếu thành những câu chuyện về sự ra đời của một người anh hùng, hay một tưởng tượng về chủ nghĩa anh hùng và sự cứu rỗi. Một thần thoại trở thành một giấc-mơ-ngày – "giấc mơ tỉnh thức" thực sự[37]. Đối với người nguyên thủy, biểu tượng chính là một ngôn ngữ của tư duy và cảm xúc, và một cách vô thức, đó cũng là ngôn ngữ của thời văn minh.

[37] Xem về luận điểm này trong Dreams and Myths (Giấc mơ và thần thoại) của Abraham, Myth of the Birth of Hero (Thần thoại về sự ra đời của người anh hùng) của Otto Rank. Trong tài liệu của tôi cũng có bàn: "Dreams and Samson Myths" (Các giấc mơ và thần thoại Samson), Int. Zeit. F. Artz Psycho Analyse, Quyển II, Số 5 và "The Sexual Symbolism of Cretan Snake Godess" (Biểu tượng tính dục của Nữ thần rắn Cretan), Psychoanalytic Review, Quyển IV, Số 3. Bàn luận hay nhất về toàn bộ vấn đề này được tìm thấy trong Totem and Taboo (Vật tổ và cấm kị) của Freud.

Ngôn ngữ biểu tượng này có cội rễ từ vô thức. Loài người sở hữu thế giới biểu tượng giống nhau bởi vô thức chúng ta giống nhau.

Vô thức không chỉ khởi nguồn từ thuở ấu thơ của con người, mà còn có thể nói là có nguồn gốc từ thời thơ ấu của thế gian.

Nếu có thể thấu suốt tâm trí và những động lực của con người từ thuở ban sơ, chúng ta cũng có thể làm sáng tỏ hệ biểu tượng vô

thức ở dạng thô sơ nhất và các giai đoạn phát triển ban đầu của chúng[38].

[38] Xem trong Men of the Old Stone Age (Con người thời kì Đồ đá cổ), 1915 của Henry Fairfield Osborne và bài phê bình của tôi về cùng chủ đề, từ góc nhìn phân tâm học, trên Journal of Abnormal Psychology (Tập san Tâm lí học bất thường), Tập II, Số 4.

Trên cơ sở nguyên liệu khá phong phú, đặc biệt là về nghệ thuật tạo hình và vẽ trong hang động, có thể thấy rằng: con người từ thuở nào đến giờ đều mang trong mình những khoái lạc và đau đớn, những khao khát, động lực mạnh mẽ và khuynh hướng nhấn mạnh yếu tố tính dục. Những bức tranh màu sắc đẹp đẽ của con người thời tiền sử trong các hang động dường như cho thấy rằng từ rất lâu rồi, con người thậm chí đã nỗ lực dồn nén thực tại, nhằm bứt ra khỏi nó trong cuộc đấu tranh sinh tồn và bứt ra khỏi sự đơn điệu của cuộc sống trong các hang động đen tối.

Một số thuộc hệ biểu tượng dương vật trong các dụng cụ hàng ngày của họ rất thú vị, đây cũng là hệ biểu tượng thường thấy trong các giấc mơ. Vì thế mà hệ biểu tượng – và ngay cả dồn nén – mặc dù với mức độ ít hơn so với trong nền văn minh hiện đại, song đã có nguồn gốc từ quá khứ xa xưa nhất. Để thấy rằng, vô thức của con người thật nguyên thủy và cổ xưa làm sao: Giấc mơ hóa ra chỉ là những mảnh rời rạc của đời sống tinh thần tổ tiên chúng ta.

Giờ chúng ta sẵn sàng bàn luận ngắn gọn về một số truyền thuyết, thần thoại của một số chủng tộc nguyên thủy dưới dạng các phóng chiếu của những cảm xúc bị dồn nén vào vô thức[39].

[39] Tư liệu được lấy từ bộ Mythology of All Races (Thần thoại các chủng tộc), Tập IX - "Oceanic" (Các chủng tộc vùng biển), Roland Burrage Dixon, 1916; Tập X - "North American" (Người da đỏ Bắc Mỹ), Hartley Burr Alexander, 1916 .

Trong truyền thuyết của người Pueblo:

"Theo sách Genesis của họ (Kinh thánh về Chúa sáng tạo ra thế giới), tổ tiên của người Pueblo đi ra từ thế giới địa ngục bốn tầng xuyên qua một Sipapu – một vài người coi đó như một cái hồ – và từ đó đi tìm kiếm Trung Địa - rốn trái đất."

Ở đây, việc biểu tượng hóa sự sinh nở rất rõ ràng, và như trong mọi tư duy nguyên thủy – tương tự truyền thuyết của người Fuegian, quá trình sinh đẻ của một cá nhân được gắn với quá

trình ra đời vũ trụ.

“Plumed Serpent” - con rắn có lông vũ được liên hệ với tia chớp và khả năng sinh sản trong thần thoại của người Pueblo cũng có nhận dạng giống hệt trong thần thoại Prometheus. Trong “những điệu múa rắn rất kịch tính của người da đỏ Hopi, có một vài động tác dường như mô tả con rắn lông vũ - Plumed Serpent sinh ra cây ngô. Các nhà thần thoại học so sánh[40] cũng như các nhà phân tâm học đã nhận ra con rắn này liên quan đến hệ biểu tượng dương vật.

[40] Thần thoại học so sánh (Comparative mythology): So sánh các truyền thuyết, thần thoại từ các nền văn hóa khác nhau để tìm ra các chủ đề và đặc tính chung.

Người bản địa Úc là một trong những chủng tộc có văn hóa nguyên sơ nhất thế giới, nhưng đồng thời họ cũng sở hữu các kết cấu tổ chức xã hội lạ thường và trau chuốt những nghi thức tôn giáo. Họ có dồn nén nhưng không nhiều, do đó các thần thoại của họ nhắc đến nguồn gốc và sự ra đời của con người rất thật theo nghĩa đen và hoàn toàn không được biểu tượng hóa, chẳng hạn kiểu tư duy “đại dương bắt nguồn trực tiếp từ nước ối”.

Trong một thần thoại của Polynesia, chúng ta thấy khuynh hướng của phức cảm Oedipus, biểu tượng hóa các mâu thuẫn gia đình bị dồn nén. Các mâu thuẫn này xảy ra rất thường xuyên trong thời thơ ấu của con người, thiết đặt nền tảng cho một chứng rối loạn thần kinh chức năng nào đó về sau và thường xuất hiện trong những giấc mơ của người trưởng thành. Trong những giấc mơ này, người cha bị giết hại hoặc không xuất hiện, còn người mẹ hân hoan chiến thắng. Những vướng mắc, hay sự nặng lòng quá mức với một trong các thành viên gia đình – thường là con trai với mẹ – bị dồn nén mạnh mẽ khi cá nhân phát triển và hình thành nên cái gọi là phức cảm Oedipus (một nhân vật nổi tiếng trong thần thoại Hi Lạp).

Thần thoại này, giống như truyền thuyết Polynesia, đơn thuần đại diện cho những cảm xúc bị dồn nén của chủng tộc, đó là tình yêu quá mức dành cho mẹ và sự căm ghét đối với người cha. Truyền thuyết Polynesia này rất thú vị vì nó đến từ một chủng tộc rất nguyên thủy, lại có cùng một hệ biểu tượng giống như Oedipus của văn minh Hi Lạp vào thời kì phát triển rực rỡ. Trong truyền thuyết này, bầu trời tượng trưng cho người cha, đất tượng trưng cho người mẹ[41].

[41] *Xem luận điểm này trong Mythology of All Races (Thần thoại các chủng tộc), Tập IX- "Oceanic" (Các chủng tộc vùng biển), Chương I- "Myths of Origins and the Deluge" (Truyền thuyết về nguồn gốc loài người và trận đại hồng thủy), 1916, Sđd.*

TÓM TẮT CHƯƠNG II

Tính cách của một người trưởng thành được tạo ra bởi những trải nghiệm thời thơ ấu và những khát khao bị dồn nén. Tuy nhiên, người trưởng thành ở các bộ tộc nguyên thủy có cơ chế tinh thần đơn giản hơn rất nhiều so với người văn minh. Bởi xã hội nguyên thủy với lối sống bầy đàn ít nhiều mang tính chất cộng đồng, vô tư, hòa ái hơn.

Đối với các tộc người nguyên thủy, cấm kị là một hành động ý thức tỉnh táo, ràng buộc với những nghi thức tôn giáo và có tầm quan trọng trong cộng đồng của họ. Các giấc mơ, các truyền thuyết và thần thoại đều là những ảo tưởng thời ấu thơ (của nhân loại cũng như mỗi cá nhân) đã bị nén vào vô thức, đều mang tính biểu tượng.

Con người từ thuở nào đến giờ mang trong mình những khoái lạc và đau đớn, những khao khát, động lực và khuynh hướng tính dục mạnh mẽ. Giấc mơ hóa ra chỉ là những mảnh rời rạc của đời sống tinh thần tổ tiên chúng ta. Nói đến cùng, tất cả con người hiện đại đều đứng trước gánh nặng của mấy nghìn năm lịch sử.

Chương III
NHỮNG CẢM XÚC BỊ DỒN NÉN TRONG VĂN CHƯƠNG

"Tôi không biết khuyên anh điều gì ngoài điều này: đi sâu vào trong lòng mình và thăm dò những chiều sâu nơi đời sống của mình bắt nguồn, tại cội gốc đó anh sẽ tìm thấy câu trả lời cho câu hỏi anh có buộc phải sáng tạo hay không. Hãy đón nhận những thanh âm của nó, không dò hỏi thêm. Có lẽ từ đó anh được gọi là một nghệ sĩ. Nếu thế thì hãy mang lấy số phận này, gánh lấy sức nặng và sự vĩ đại của nó, mà không đòi hỏi một phần thưởng nào có thể đến từ bên ngoài"

- Rainer Maria Rilke, Thư gửi người thi sĩ trẻ tuổi

Một điều được thừa nhận phổ biến là văn chương Nga có rất nhiều những nhân vật bất thường và phác họa chi tiết những bệnh tâm thần và thần kinh, và nó cung cấp (theo nghĩa đen) các nguyên liệu thú vị và giá trị cho nhà phân tâm học. Các ví dụ hay nhất về các nhân vật mắc bệnh tâm thần và thần kinh này được tìm thấy trong tiểu thuyết, nhưng đôi khi chúng tôi thấy khuynh hướng bệnh hoạn này cả trong thơ trữ tình Nga. Các độc giả đọc Tamara – một dạng mĩ nhân ngư[42] Nga – của Lermontov, sẽ thấy một điểm giống đáng chú ý với bài thơ nổi tiếng của Heine ở chỗ: nó gắn khoái lạc với nỗi đau.

[42] Thần thoại Đức: Một nàng tiên cá ở vùng biển Rhine dụ dỗ các thủy thủ va tàu vào đá ngầm.

CƠN ĐỘNG KINH CỦA NHỮNG NỖI THỐNG KHỔ

Trong các tiểu thuyết của Dostoevsky – người tô vẽ sức mạnh vĩ đại cho con người, có thể thấy các ví dụ điển hình về các chứng bệnh tâm thần. Chính ông cũng bị bệnh động kinh, do vậy hiểu

căn bệnh này với mọi yếu tố gây đau khổ dẫn đến những cơn điên của con người. Dostoevsky mô tả chính xác đến kinh ngạc các chuyển đổi động kinh[43], hiện tượng thoáng qua gây kích động lên cơn, lời cảnh báo các cơn điên và nhân cách động kinh. Vì lí do này, các tác phẩm của Dostoevsky cung cấp một bài giảng lâm sàng giá trị cho nhà phân tâm học[44].

[43] Chuyển đổi động kinh (epileptic conversion): Là một dạng rối loạn chuyển đổi, có triệu chứng động kinh.

[44] Xem L. Pierce Clark, "A Study of Epilepsy of Dostoevsky" (Một nghiên cứu về chứng động kinh của Dostoevsky), Boston Medical and Surgical Journal (Tập san ý khoa và phẫu thuật Boston), 1915.

Không ai ngoài người bị động kinh lại có thể viết ra được bài mô tả một cơn động kinh chính xác và súc tích đến mức đáng kinh ngạc như vậy, giống như trong Tội ác và trừng phạt (Crime and Punishment). Với ông, một cơn động kinh – giống như mọi chứng động kinh – không có tính khách quan[45], nó đơn thuần bao hàm một xúc động tác động mạnh kì lạ đến cơ thể và không thể nào mô tả nổi, và rồi làm đứt đoạn ý thức.

[45] Tính khách quan (Objective): Nói về những triệu chứng bệnh mà người ngoài có thể nhận biết, nhưng bệnh nhân thì không.

Lấy ví dụ, Raskolnikov sau khi giết người, sắp sửa tự nguyện đầu thú trước cảnh sát, anh than phiền bị chóng mặt, và rồi Dostoevsky miêu tả: "Raskolnikov cầm mũ lên và đi về phía cửa, nhưng anh đã không đi được tới cửa… Khi tỉnh lại, anh thấy mình đang ngồi trên một cái ghế, một ai đó phía bên phải đỡ lấy anh, người ở bên trái cầm một cái cốc vàng vàng chứa thứ nước màu vàng."[46] Đây là mô tả về một lần lên cơn động kinh thực sự, hệt như cách mà những người động kinh mô tả đặc điểm các cơn động kinh của họ – một cảm giác kì quặc và rồi thấy mình đang nằm trên sàn hay giường bệnh viện.

[46] Tội ác và trừng phạt (Crime and Punishment), Phần II, Chương I, Bản dịch tiếng Anh của Constance Garnett.

CHỨNG VĨ CUỒNG CỦA NHỮNG THAM VỌNG VÀ KHÁT KHAO BỊ NGĂN TRỞ

Con quỷ nhỏ (The Little Demon) của Fyodor Sologub là một kiệt tác trong cả hai vai trò một tiểu thuyết lẫn một tài liệu bệnh tâm thần. Câu chuyện kể rằng:

Thầy hiệu trưởng Peredonov được hứa hẹn một chức thanh tra nếu anh cưới cô bồ của mình. Khi theo đuổi ý tưởng kết hôn để được thăng chức, anh rơi vào trạng thái hoang tưởng, đồi trụy tình dục, đốt phá, tra tấn và giết người. Điên rồ, mê hoặc, tàn bạo, Peredonov hành hạ học sinh của mình, có ảo giác về những hành động man rợ và suy thoái; nhưng với mọi người khác, anh ta là một thành viên nổi tiếng của xã hội.

Peredonov không biết rằng những tham vọng, khao khát bị gây trở ngại của mình đang khiến anh rơi vào một căn bệnh tâm thần được biết đến là chứng vĩ cuồng (paranoia)[47].

[47] Chứng vĩ cuồng (paranoia): Một trạng thái tâm thần luôn ảo tưởng rằng

Trong lịch sử tâm thần học, thuật ngữ này có nhiều biến thể mở rộng và được dùng tùy tiện, nhưng với các cá nhân có nhân cách giống Peredonov, từ này ám chỉ một dạng phản ứng tâm thần mà ở đó những chủ thể có khuynh hướng nhìn thấy sự ác độc trong mọi sự vật, sự việc, con người và diễn giải sai những sự kiện diễn ra trong thực tế.

Trong trường hợp của Peredonov, cũng giống như ở mọi bệnh nhân mắc chứng vĩ cuồng, các ảo tưởng là sự phát triển logic từ những tình huống thực tế trong cuộc sống của bệnh nhân. Những tình huống thực tế này bị diễn giải sai bởi những cảm xúc và khao khát không được thỏa mãn trở nên quá tải, như trong trường hợp của Peredonov.

Như vậy, sự hình thành ảo tưởng không phải là bệnh ảo tưởng, đó chỉ đơn thuần là triệu chứng, là sự bộc lộ ra bên ngoài của một chứng tâm thần nằm ẩn dưới.

Mọi bác sĩ đã từng phân tích cẩn thận căn nguyên và sự phát triển của các chứng ảo tưởng, hoang tưởng hẳn cũng từng nhìn thấy những Peredonov trong đời những người khác đang cố hoặc có âm mưu làm hại mình, hoặc phóng đại tầm quan trọng của chính mình. Chứng vĩ cuồng paranoia khác với chứng vĩ cuồng megalomania: Cả hai đều là bệnh tâm thần mà người bệnh cho rằng bản thân mình quan trọng; nhưng người bị paranoia lại có thêm đặc điểm là luôn nghĩ người khác có âm mưu hại mình. thực, và cũng đã để ý thấy tính đa nghi thái quá và sự diễn giải sai của họ về những tình huống trong đời sống thực tế.

Ngoại trừ Le Horla của Maupassant, tôi không biết tác phẩm văn

xuôi nào mà trong đó các sự việc phức tạp rắc rối thuộc một chứng rối loạn tâm thần lại được tháo gỡ sáng tỏ một cách rất khéo léo như trong tác phẩm của Fyodor Sologub.

MỘNG TƯỞNG TUYỆT VỜI HAY SỰ BẤT MÃN CHẲNG THỂ CẤT LỜI

Một ví dụ khác là cuốn Oblomov của Goncharov, đã mô tả chính xác một tình trạng bệnh tâm thần, cả về phản ứng của bệnh nhân lẫn các phương cách giúp cá nhân đó thoát khỏi tình trạng tâm thần bất thường.

Oblomov đã đưa ra phác họa về một loại tính cách bị dồn nén, khép kín, một nhân cách hướng nội với những mâu thuẫn nội tại và những cảm xúc đau buồn. Trong đó cũng diễn tả cách làm thế nào mà tình yêu có thể tác động đến nhân cách hướng nội này, giống như cách một nhà trị liệu phân tâm làm với bệnh nhân.

Cuốn sách này do vậy có giá trị lớn đối với nhà trị liệu phân tâm. Bằng trực giác, tác giả đã mô tả lại quá trình phát triển của một chứng rối loạn thần kinh chức năng và cho ra được kết luận – mà để có được kết luận này, nhà phân tâm cần nhiều thời gian hơn, đối diện với những trải nghiệm đau đớn hơn. Rất có thể đây là kết quả những trải nghiệm riêng của tác giả. Chúng ta đang ở trước một quan điểm độc đáo và đồng thời có tính khoa học cao.

Để hiểu được cuốn sách và mối liên hệ của nó với tác giả và thời đại của ông, cần phải nói một đôi lời về Goncharov[48]. Cuốn tiểu thuyết nổi tiếng nhất của Goncharov là Oblomov, cũng giống như người ta nói đến Turgeniev thì sẽ nói đến Cha và con trai (Fathers and Sons), nói đến Tolstoy với Chiến tranh và hòa bình (War and Peace), với Phục sinh (Resurrection). Đó là một trong những tác phẩm uyên thâm nhất nửa sau thế kỉ XIX. Ông nói:

[48] Nhiều phần nói về Goncharov được lấy từ cuốn Ideals and Realities in Russian Literature (Lí tưởng và Thực tại của văn chương Nga) của Peter Kropotkin.

"Nó quả thực rất Nga (…) Chỉ một người Nga mới có thể thưởng thức trọn vẹn nó, nhưng nó đồng thời cũng mang tầm nhân loại, vì nó giới thiệu một mẫu hình có tính phổ quát, giống như Hamlet hay Don Quixote."

"Con người phổ quát" này chính là đại diện cho một dạng nhân cách – thậm chí là một chứng bệnh – có đặc trưng là rút lui khỏi thực tại và sống đắm mình trong những giấc-mơ-ngày.

Có vẻ như có một kết nối chặt chẽ giữa nhân vật chính trong tiểu thuyết và bản thân tác giả ngoài đời, giống như nhiều tác phẩm nghệ thuật tuyệt đỉnh, nó chẳng là gì khác hơn ngoài: Thế giới nội tại của Goncharov phóng chiếu thành một tạo tác bằng ngôn từ. Trong cuốn tự truyện ngắn của mình, Goncharov kể rằng:

"Người hầu của tôi – đứng đầu là bảo mẫu – thậm chí không để tôi có cơ hội bày tỏ một mong ước. Mọi thứ từ lâu đã được ngầm hiểu và sẵn sàng. Họ nhìn vào mắt tôi để đoán biết các ước muốn của tôi, cố gắng ghi nhớ những gì tôi thích nhất, bàn viết của tôi nên phải đặt chỗ nào, tôi thích cái ghế nào hơn, dọn giường cho tôi ra sao... Đầu bếp cố nhớ những món tôi thích thời thơ ấu... Và họ khen ngợi tôi không ngớt lời."

Khi cuốn tiểu thuyết được xuất bản ở Nga năm 1859, nó tạo ra một hiện tượng phi thường. "Mọi người Nga có giáo dục đều đọc Oblomov và tranh luận về Oblomov. Mỗi người đều thấy một chút gì đó của chính mình trong Oblomov, cảm nhận thấy căn bệnh của Oblomov chảy trong mạch máu mình... Và giờ đây sau bốn mươi năm, một người có thể đọc đi đọc lại Oblomov với cùng một niềm vui thích như gần nửa thế kỉ trước. Cuốn tiểu chuyết chưa hề mất đi ý nghĩa, trong khi lại có thêm nhiều ý nghĩa mới. Luôn có những Oblomov đang sống trong chúng ta."

Luôn có những Oblomov đang sống! Mới đúng làm sao!

Suy nghĩ tự kỉ dưới dạng những giấc-mơ-ngày

Mỗi người trong chúng ta đều có một chút gì đó của Hamlet, của Faust. Oblomov cũng là một mẫu hình phổ quát như vậy. Nhà phân tâm học liên tục gặp gỡ những Oblomov trong khi trị liệu: Những bệnh nhân rối loạn thần kinh chức năng sống trong những giấc-mơ-ngày của mình, ít nhiều rút khỏi thực tại, phô bày mặc cảm và sự trì trệ của tính hướng nội. Nhân vật - tính cách Oblomov là một nguyên liệu quá đỗi giá trị với nhà phân tâm, bởi nó phác họa bệnh rối loạn thần kinh chức năng của một con người thực sự.

Có thể phân tích trường hợp một bệnh nhân rối loạn thần kinh chức năng điển hình sau:

Đây là một người đàn ông trẻ, một bệnh nhân rối loạn thần kinh chức năng cùng cực – có thể gọi là một Oblomov thời hiện đại. Nhiều năm trời, anh ngày càng rời xa khỏi thực tại, xây nên một bức vạn lí trường thành tâm thần trong đầu. Giống như đang sống trong tử cấm

thành, thích đắm mình vào những giấc-mơ-ngày hơn là tiếp xúc với thực tại.

Trường hợp của anh cũng giống như Oblomov, không hề có sự cân bằng giữa những cơn mộng mơ và hoạt động thực tế. Hoạt động thực tế không kiểm soát những cơn-mơ-ngày của anh, mà ngược lại, những cơn-mơ- ngày này choán đoạt thực tại và chi phối hoạt động thực tế. Từ thời thơ ấu, cũng như trong "Oblomov" và trong tự truyện của Goncharov, người thân của anh điều hướng tuyệt đối cuộc đời anh. Anh làm mọi thứ chậm chạp và với rất nhiều mặc cảm. Khi hoàn toàn bị những giấc-mơ-ngày của mình chế ngự, anh phô bày tính trì trệ mạnh mẽ, không chịu thay đổi và trở nên hoàn toàn chây ỳ.

Những giấc-mơ-ngày biếng nhác chính là hiện thân của các ước muốn hay khao khát không thể thỏa mãn trong thực tại. Đó được gọi là suy nghĩ tự kỉ (autistic thinking)[49] – một thuật ngữ được nhà trị liệu người Thụy Sĩ Bleuler giới thiệu.

[49] Suy nghĩ tự kỉ (autistic thinking): Là một tình trạng tâm thần chỉ biết đến mình, bận tâm với những ý nghĩ nội tại, những giấc-mơ-ngày, tưởng tượng, ảo tưởng, thôi thúc và logic cá nhân. Tư duy này có tính coi mình là trung tâm, chủ quan, thiếu tính khách quan và ưa chuộng một thực tại có tính cá nhân, nội tại, tự si hơn là thực tại bên ngoài.

Suy nghĩ tự kỉ này mang tính phổ quát, từ lúc còn là đứa trẻ đến khi trưởng thành. Nó tồn tại ở mọi mức độ trong con người. Ở những cá nhân bình thường và khỏe mạnh, nó bị giữ trong những giới hạn nhất định bằng suy nghĩ logic, thế nên suy nghĩ tự kỉ không chiếm được ưu thế. Khi thế cân bằng giữa hai loại suy nghĩ bị phá vỡ, một chứng rối loạn thần kinh chức năng trỗi dậy và phát triển. Người bệnh rút khỏi thực tại và sống trong thế giới phi-thực của những giấc-mơ-ngày. Nhưng anh ta luôn có thể – bằng nỗ lực của mình – đưa chính mình quay trở lại tiếp xúc với thực tại. Có thể dùng một cụm từ có phong cách tuyệt vời và trang trọng như Milton để mô tả: Bệnh nhân rối loạn thần kinh chức năng đang liên tục "ngấm ngầm tạo nên các đế chế hão huyền."

Trong những ca nặng, cá nhân hoàn toàn bị tư duy tự kỉ của mình chiếm hữu. Anh ta mất mọi liên hệ với thực tại, sống trong những giấc-mơ-ngày, những câu chuyện thần tiên của mình. Và việc sống trong các câu chuyện thần tiên này có thể gây ra một tình trạng ảo tưởng mà chủ thể không thể nào tự trục xuất được. Câu chuyện là thực với anh ta, anh ta tin vào nó, và do vậy, dù lập luận

có lí đến mức nào cũng không thể lay chuyển niềm tin đó của anh ta. Một người như thế, nói theo thuật ngữ chuyên ngành, là thiếu sự sáng suốt. Những người này tin rằng họ là một nhân vật lớn, một vị vua hay nữ hoàng, Napoleon hay Jesus... Đối với người bình thường, những ý tưởng, niềm tin như thế hoàn toàn vô lí, tuyệt đối bất khả thi, nhưng với người bị tư duy tự kỉ chiếm cứ, đó hoàn toàn là sự-thật.

Trong Lễ đăng quang của ngài Thomas Shap (The Coronation of Mr. Thomas Shap)[50] của lãnh chúa Dunsany – một tác phẩm văn học đương đại tuyệt đẹp, suy nghĩ tự kỉ chiếm lấy nhân cách nhân vật, và do vậy anh ta hoàn toàn rút khỏi thực tại.

[50] Lord Dunsany, The Book of Wonder (Cuốn sách kì diệu), 1912.

Ngài Shap vốn sống một đời thư kí văn phòng tẻ nhạt, đơn điệu, nhàm chán cho đến khi anh lần đầu tiên lĩnh hội được "tính chất khó chịu của công việc" và từ khoảnh khắc đó, anh đã có "những giấc mơ viển vông nho nhỏ, như ngụ cả ngày mơ mộng trên những cánh đồng và con sông dưới ánh mặt trời". Từng chút một, anh rút ngày càng xa khỏi thực tại, "tâm hồn anh không còn nằm trong thực tại". Anh bắt đầu sống một cuộc sống khác, bỏ bê công việc. Trong trí tưởng tượng của mình, anh sống trong những viễn cảnh lộng lẫy huy hoàng kiểu phương Đông, cuối cùng thống trị nơi đó như một vị vua "ngự trên một viên thạch anh tím".

Chúng ta có một bức tranh nội tâm tuyệt đẹp của một người mắc chứng vĩ cuồng. Nhưng ẩn sâu bên trong lại là niềm đau đớn của một nhân cách không thỏa mãn với thực tại, ở đó sự cân bằng giữa những suy nghĩ của riêng anh và việc tiếp xúc với thực tại đã hoàn toàn bị phá vỡ.

Không có ranh giới nghiêm ngặt nào giữa suy nghĩ tự kỉ, những ý tưởng bị dồn nén của những cá nhân bình thường và của những ca bệnh. Ở những cá nhân bình thường, có một thế cân bằng liên tục: vẫn luôn tồn tại nhiều điểm tiếp xúc với thực tế. Trong những trường hợp bất thường, những điểm tiếp xúc này trở nên ngày càng ít hơn, đến khi chúng hoàn toàn biến mất. Những suy nghĩ tự kỉ, nếu cân băng tốt với thực tại, tuyệt đối không nguy hiểm. Một bệnh nhân rối loạn thần kinh chức năng khác với một cá nhân bình thường ở chỗ anh ta mất đi những điểm tiếp xúc với thực tại.

Như Bleuer nói:

"Một nhân loại không có suy nghĩ tự kỉ hẳn không thể nào phát triển được (...) Suy nghĩ tự kỉ bao hàm hầu hết các lí tưởng của chúng ta. Các dạng suy nghĩ tự kỉ hàng ngàn năm qua đã tạo nên đạo đức xử thế của con người; tạo ra các lí tưởng vốn bất khả thi dưới góc độ suy nghĩ logic. Ban đầu đó chắc chắn là những lí tưởng mơ hồ, nhưng lại là những ngôi sao dẫn lối trên con đường mà loài người dò dẫm bước đi."[51]

[51] E. Bleuer, "Autistic thinking" (Suy nghĩ tự kỉ), American Journal of Insanity (Tập san của Mĩ về chứng Điên), Số đặc biệt.

Suy nghĩ tự kỉ trong hình hài cổ tích "người đẹp ngủ trong rừng"

Kiểu mẫu người đẹp ngủ trong rừng chạy xuyên suốt nền cổ tích cũng là một loại suy nghĩ tự kỉ và có thể được chia thành các dạng khác nhau:

(i) Dạng thứ nhất, như câu chuyện tuyệt vời của Catulle Mendes – "Người đẹp ngủ trong rừng". Nàng công chúa mơ những giấc mơ đẹp trăm năm, và trong những giấc mơ của nàng, nàng "được một người đẹp trai hơn bất kì hoàng tử nào trên đời này yêu tha thiết. Chẳng ích gì khi tỉnh khỏi cơn mê này." Rồi nàng tiếp tục ngủ và mơ mãi trong những giấc mơ.

(ii) Dạng thứ hai, giống trong "Giấc mơ ngày" (Day Dream) của Tennyson, nụ hôn màu nhiệm của hoàng tử đã đánh thức công chúa khỏi giấc ngủ. Nàng tỉnh dậy và "sống hạnh phúc bên chàng đến đầu bạc răng long".

Việc thỏa mãn ước nguyện và hệ biểu tượng trong các câu chuyện cổ tích lại tương ứng với những gì xảy ra với chủ thể rối loạn thần kinh chức năng. Ở trong những người này, suy nghĩ tự kỉ hoặc giấc-mơ-ngày cũng có thể có hai dạng:

(i) Một dạng trong đó chủ thể muốn ở tình trạng khép kín, giống như trong trạng thái ngẩn ngơ gần với vô thức của bệnh tâm thần phân liệt[52].

[52] Tâm thần phân liệt (Schizophrenia): Là một rối loạn tâm thần đặc trưng bởi sự suy giảm quá trình suy nghĩ và sự thiếu hụt các đáp ứng cảm xúc điển hình. Người mắc bệnh tâm thần phân liệt (còn gọi là bệnh phân tâm loạn trí) điển hình trải qua các biến đổi về hành vi, nhận thức và suy nghĩ bị rối loạn có thể làm lệch lạc nhận thức về thực tại của họ. Các triệu chứng thường gặp như: ảo giác, nghe thấy tiếng động hay giọng nói đến từ tâm trí và tự thức biến nó thành

những cảm xúc tiêu cực và tích cực. Bởi sự tương tác đó đã tác động đến cảm xúc, dẫn đến phản ứng hành vi không rõ ràng của bệnh nhân, thỉnh thoảng thường có thái độ căm ghét, thù hận những người thân, gia đình và xã hội. Người bệnh không thể định được thân tâm, rối loạn suy nghĩ, vô cảm và thiếu động lực sống, bất ổn trí nhớ.

(ii) Dạng thứ hai, trong đó có một cuộc đấu tranh liên tục để đột phá cái vỏ mơ-ngày, như trong chứng cuồng loạn và các bệnh rối loạn thần kinh chức năng khác nhau. Chiến thắng quyết định chỉ có thể có được bằng một phương pháp trị liệu phân tâm thành công.

Như vậy có thể thấy, những câu chuyện cổ tích và các chủ thể rối loạn thần kinh chức năng có cùng một cơ chế tâm thần, bởi thực tế: Những người tạo nên các câu chuyện cổ tích đã vật lộn với những mâu thuẫn giống như người bệnh thần kinh, chỉ có điều khác là họ phóng chiếu các mâu thuẫn đó vào thế giới văn chương tưởng tượng.

Như Ricklin nói:

"Cổ tích là những câu chuyện kết tinh từ trải nghiệm của tâm hồn con người tiền sử, chúng được hình thành ngay lập tức trong đầu, được sử dụng trực tiếp; và đó là khuynh hướng thỏa mãn ước nguyện phổ biến của con người, mà chúng ta một lần nữa lại thấy xuất hiện trong văn chương hư cấu hiện đại – dưới các dạng thức khác nhau và phức tạp hơn."[53]

[53] *Dr. Franz Ricklin, Wishfulfillment and Symbolism in Fairy Tales (Thỏa mãn ước nguyện và biểu tượng hóa trong các câu chuyện cổ tích), 1915.*

Trong thực tế, những giấc mơ thường giống các câu chuyện cổ tích và có thể được gọi là các câu chuyện cổ tích đến từ vô thức.

Như vậy hệ biểu tượng có tính phổ quát được tạo dựng từ vô thức và được phóng chiếu:

(i) vào các câu chuyện cổ tích và thần thoại nguyên thủy; hoặc

(ii) vào các giấc mơ; và

(iii) các chứng rối loạn thần kinh chức năng.

Tiểu luận của Freud lấy tiểu thuyết Gradiva của Wilhelm H. Jensen[54] làm nền tảng là ví dụ đầu tiên về việc áp dụng phân tâm

học vào phân tích một cuốn tiểu thuyết. Trong Oblomov, cũng như trong Gradiva, tác giả không biết gì về phương diện lí thuyết và kĩ thuật thực tiễn của phân tâm học, nhưng trong đó không chỉ mô tả chính xác một bệnh rối loạn thần kinh chức năng, mà còn cho thấy bằng cách nào tình cảm có thể làm dịu một người bệnh mắc chứng rối loạn thần kinh chức năng. Ý tưởng Gradiva không hoàn toàn là một sản phẩm từ trí tưởng tượng của tác giả, mà nó có thể xảy ra trong một chứng rối loạn thần kinh chức năng thực sự, như tôi từng có cơ hội quan sát:

[54] Gradiva là một cuốn tiểu thuyết của Wilhelm Hermann Jensen, xuất bản lần đầu năm 1902 trên tờ báo Vienna Neue Freie Presse (New Free Press). Nó được lấy cảm hứng từ một bức phù điêu La Mã cùng tên và trở thành nền tảng cho tập tiểu luận Delusion and Dream (Ảo tưởng và Giấc mơ, 1907) theo hướng phân tâm học nổi tiếng của Sigmund Freud.

Trong ca này, giấc mơ của một cô gái trẻ rối loạn thần kinh chức năng có chi tiết và hệ biểu tượng rất giống với giấc mơ của nhà khảo cổ trẻ trong "Gradiva".

Trong một ca khác, một bệnh nhân rối loạn thần kinh chức năng trẻ tuổi đã mơ thấy nhà trị liệu của mình ngồi ở một cái bàn gồ ghề, khắc một bông hoa sen lên mảnh gỗ nhỏ hình bầu dục bằng một con dao nhỏ giống như dao mổ.

Cách dùng biểu tượng ở đây rất rõ. Con dao mổ ám chỉ rằng nhà trị liệu phân tâm kia làm việc với con người giống như một nhà phẫu thuật. Trong thực tế, nó mô tả phân tâm học như là sự phẫu thuật tâm trí, trong đó hành động chạm khắc tượng trưng cho việc trị liệu phân tâm. Trong cả hai trường hợp (ví dụ này và cuốn tiểu thuyết), các giấc mơ đại diện cho những cảm xúc bị dồn nén của cá nhân, những cảm xúc bị dồn nén ấy được biểu tượng hóa qua nghệ thuật trạm trổ của giấc mơ.

Trong cả hai cuốn tiểu thuyết, nhân vật các cô gái hành động như một nhà trị liệu phân tâm: trong Gradiva, cô chữa lành ảo tưởng; trong Oblomov, cô gần như hoàn toàn làm dịu đi những cảm xúc bị phong bế, dồn nén của nhân vật nam.

Như Freud nói rất phải:

"Trong Gradiva, về phương diện trị liệu, cô gái ở vào một ví trí có thể gọi là lí tưởng từ nhiều góc độ. Nhà trị liệu không tìm hiểu về bệnh nhân từ trước và không có những kí ức về bệnh nhân – nơi có thể lưu

giữ điều gì đó thuộc về vô thức của anh ta, thế nên phải cầu cứu đến một kĩ thuật phức tạp nhằm loại bỏ chướng ngại ban đầu để đi sâu vào những vùng kí ức đó. Khi nguồn gốc được truy nguyên thì những rối loạn cũng biến mất. Cùng lúc đó, phương pháp phân tâm mang đến sự chữa lành."[55]

[55] *S. Freud, Delusion and Dream (Ảo tưởng và Giấc mơ), 1918.*

Trường hợp Oblomov[56]: Ảo tưởng và Giấc mơ

[56] *Coriat sử dụng bản dịch Oblomov của C. J. Hogarth.*

Oblomov là một quý ông người Nga với tiềm lực tài chính vừa phải, sống ở Petrograd vào khoảng giữa thế kỉ XIX. Chủ đề chính của cuốn sách nằm ở nỗ lực của bản thân Oblomov, của bạn bè anh và của cô gái Olga nhằm đưa Oblomov thoát khỏi cuộc sống hướng nội khép kín, đi đến tiếp xúc với thực tại.

Nói cách khác, cuốn sách mô tả cuộc đấu tranh giữa sự hướng nội thu mình và sự cởi mở hướng ngoại, giữa khuynh hướng chỉ sống trong chính mình với nỗ lực hướng mối quan tâm, niềm thích thú ra bên ngoài, nỗ lực gắn mình với những vật thể và sống trong các sự kiện của thực tại. Tầm quan trọng và sự thấu hiểu uyên thâm mang tính phân tâm học của cuốn sách nằm ở chính điểm này.

Thái độ tâm thần với môi trường xung quanh, tính trì trệ không chịu thay đổi của nhân vật được thể hiện rất rõ trong đoạn mô tả dưới đây:

Trên các bức tường và xung quanh các bức tranh phủ đầy mạng nhện cùng bụi bặm; những tấm gương, thay vì phản chiếu, phát huy tác dụng hơn trong vai trò tấm bảng lưu lại danh sách những thứ phải nhớ; mỗi tấm chiếu đều lốm đốm vết bẩn; trên ghế sô pha, một cái khăn tắm bị bỏ quên, và trên bàn (vào hầu hết các buổi sáng), một cái đĩa, một lọ muối, một mẩu bánh mì ăn dở, rải rác vụn bánh – tất cả chúng ở đó từ bữa tối tối qua, chưa được lau dọn (…) Mọi thứ nhìn thật bụi bặm và bạc màu, thiếu vắng sinh khí và dấu vết sự hiện diện của con người. Trên các tủ kệ, hai ba cuốn sách đang để mở, một tờ báo vứt bừa, trên bàn viết có một lọ mực và vài cái bút; các trang sách để mở đều phủ đầy bụi và bắt đầu ngả vàng (chứng tỏ chẳng ai động đến chúng từ lâu), tờ báo đề ngày tháng từ năm ngoái, và từ lọ mực nhô lên một con ruồi vô chủ, hễ một chiếc bút được nhúng vào, nó liền phát ra tiếng vo vo đáng sợ.

Hiện thực cuộc sống bên-ngoài của Oblomov chính là như vậy: trì trệ, tâm thần và lãnh đạm. Ấy vậy anh lại buông mình vào những

giấc-mơ-ngày, sống và đắm chìm trong chúng. Những giấc mơ này bỗng trở thành thế-giới-thực của anh, mà chính anh - người mơ cũng không hề hay biết, giống như Raskolnikov trong Tội ác và trừng phạt không ý thức được cơn động kinh của mình.

Và đây, chi tiết hơn nữa về những giấc-mơ-ngày của Oblomov:

Trong phòng làm việc của Oblomov, mọi thứ đều yên lặng như một hầm mộ. Zakhar nhìn trộm qua khe cửa và thấy ông chủ của mình đang nằm sấp trên ghế sô pha, đầu tựa vào lòng bàn tay. Gã hầu bước vào phòng.

"Sao ngài lại nằm nữa vậy?" Anh hỏi.

"Đừng làm phiền ta! Anh không thấy ta đang đọc à?" Oblomov trả lời cộc lốc.

"Không, nhưng ngài phải rửa ráy, và rồi viết lá thư đó!" Zakhar thúc giục, kiên quyết không chịu lung lay.

"Phải, ta cho là ta phải. Ta sẽ làm ngay thôi. Còn bây giờ ta đang bận suy nghĩ."

Thực ra, anh đã đọc một trang trong cuốn sách đang mở - một trang đã ngả vàng sau một tháng bị phơi ra. Đọc xong, anh đặt nó xuống và ngáp.

"Mọi thứ mới khiến ta mệt mỏi làm sao!" Anh thì thầm, duỗi rồi co chân lại. Liếc nhìn trần nhà, một lần nữa đắm mình vào trạng thái mê man khoái lạc tận sâu trong vô thức. Anh nói với chính mình bằng một giọng cứng rắn nhất thời: "Không, công việc trước tiên!" rồi lật người lại và đan hai tay ra sau đầu.

Khi nằm đó, anh nghĩ về kế hoạch nâng cấp cơ ngơi của mình. Nhanh chóng, anh chuyển sang xem xét lại các kế hoạch xây dựng cơ bản và quan trọng nhất định ảnh hưởng đến thửa đất cày cấy của mình và tiền thuế phải đóng cho nó. Sau đó anh dựng lên một lộ trình mới và chặt chẽ hơn để đối phó với tính lười biếng và đỏng đảnh trong vai trò người nông dân, và rồi chuyển sang những ý tưởng lặt vặt khác về việc thu xếp cuộc sống của riêng anh ở nơi thôn quê.

Trước tiên, anh mê mải trong ý tưởng thiết kế một ngôi nhà mới. Anh hăm hở kể cả ở cách bố trí phòng và ghi vào đầu kích thước phòng ăn và phòng bi-a, quyết định hướng các cửa sổ trong phòng làm việc của anh. Quả thực, anh thậm chí đã nghĩ về đồ nội thất và thảm trải sàn. Tiếp đến, anh thiết kế một phòng khác, tính toán số lượng khách nó

có thể chứa và chừa ra những vị trí thích hợp để làm chuồng ngựa, nhà để xe ngựa và khu cho người hầu; sau cùng anh chuyển sự chú ý sang cái vườn. Cây chanh già và những cây sồi nên được để nguyên như vậy, nhưng những cây táo và lê nên bỏ đi, thay bằng cây keo. Anh còn dành một chốc lát cân nhắc ý tưởng về một công viên, nhưng sau khi tính toán chi phí bảo dưỡng nó, anh đi tới kết luận rằng thứ xa xỉ như thế là quá đắt đỏ, vì thế anh chuyển sang thiết kế vườn cam và chuồng chim.

Những ảo ảnh hấp dẫn về sự phát triển tương lai của mảnh đất bay vụt qua trước mắt anh sống động đến mức anh đã tưởng tượng ra chính mình an cư ở đó, tham gia vào việc chứng kiến kết quả thực hiện trong vài năm các kế hoạch xây dựng của mình.

Vào một chiều mùa hè đẹp đẽ, anh dường như đang ngồi ở một bàn trà trên hiên của Oblomovka, dưới tán lá râm mát mà mặt trời không thể nào xuyên qua được. Từ cái tẩu dài trong tay, anh uể oải nuốt khói thuốc và say sưa với cảnh thú vị và cái mát mẻ, trầm lặng của khung cảnh xung quanh. Ở đằng xa, một vài cánh đồng đang ngả vàng, mặt trời đang lặn phía sau một lùm cây bu-lô quen thuộc, nhuộm đỏ mặt hồ phẳng lặng như gương. Từ cánh đồng, một màn sương dâng lên theo cái lạnh buổi chiều tà, và bóng tối nhá nhem đang ập đến. Chốc chốc dội vào tai anh tiếng nói chuyện ồn ào của những người nông dân trên đường về nhà, và ở các cổng vào, đám người hầu của tòa nhà đang ngồi thư giãn, tiếng đàn balalaika[57] và tiếng trò chuyện của các cô gái khi họ tiếp tục chơi gorielki[58]. Xung quanh anh, những đứa con nhỏ của anh đang nô đùa, thỉnh thoảng leo lên đầu gối anh và bá cổ anh; trong khi đó ngồi phía sau bình trà samovar là người thống trị thực sự mọi thứ mà đôi mắt anh đang nhìn ngắm – vị thần của anh, người phụ nữ của đời anh – vợ anh!… Và trong phòng ăn – một căn phòng vừa thanh lịch vừa đơn giản, một ngọn lửa vui mắt đang rực cháy và Zakhar – giờ đây được thăng chức thành quản gia, ria mép đã ngả bạc – đang bày biện trên một cái bàn tròn lớn chỗ này một cái bình thon cổ[59], chỗ kia một cái dĩa, cùng với tiếng leng keng của bạc và pha lê.

[57] Nhạc cụ 3 dây giống đàn luýt.

[58] Một môn thể thao dạng như môn vật tự do.

[59] Bình đựng rượu, nước.

(…) Nét mặt của Oblomov ửng đỏ với niềm vui thích trước ảo cảnh đó. Thật quá sống động, quá rõ ràng, quá thơ mộng đến mức trong một chốc, anh nằm vùi mặt vào đệm sô pha. Đột nhiên trong anh nổi

lên một khao khát mơ hồ về tình yêu và hạnh phúc; đột nhiên anh trở nên khao khát những cánh đồng và ngọn đồi nơi anh sinh ra, khao khát mái ấm của anh, vợ anh, con anh. Sau khi nằm sấp một hai phút, anh xoay người trở lại. Nét mặt anh sáng bừng lên với cảm xúc rộng lượng, và lúc này anh thấy hạnh phúc.

(…) Trong vùng anh sống, sẽ là những mùa hè miên man, những cuộc vui bất tận, đồ ăn thức uống ngon lành không bao giờ cạn, và những niềm vui từ sự uể oải bất diệt.

"Lạy Chúa tôi, lạy Chúa tôi!" Anh hét lên với trọn vẹn niềm vui sướng. Và, anh tỉnh dậy! Một lần nữa dội vào tai anh là tiếng của những người bán than, cát và khoai tây rong ở trong sân. Một lần nữa anh có thể nghe thấy ai đó đang cầu xin quyên góp tiền xây nhà thờ. Một lần nữa từ một tòa nhà đang xây dựng trong khu, phát ra một mớ hỗn độn tiếng thét của những người công nhân xây dựng, trộn với tiếng dụng cụ lẻng kẻng.

Cơn ảo tưởng dần phai thành một giấc-mơ-ngày, có mọi đặc điểm của một giấc mơ thực sự – nơi đó ước nguyện hoàn thành được phóng chiếu vào tương lai.

Lời khuyên y khoa cho chứng rối loạn thần kinh chức năng này rất thú vị, nhưng không chuẩn theo như các tiêu chuẩn hiện đại của chúng ta.

"Bạn phải tránh các loại cảm xúc vì chúng chắc chắn cản trở chữa trị thành công. Thay vào đó, hãy cố tiêu khiển bằng cách đạp xe, nhảy nhót, tập thể dục điều độ ở ngoài trời, có những cuộc chuyện trò vui vẻ – đặc biệt là trò chuyện với người khác giới. Những việc này giúp cho nhịp tim của bạn nhẹ nhàng hơn và chỉ trải nghiệm những cảm xúc dễ chịu. Một lần nữa, bạn phải gác sang một bên mọi hoạt động viết và đọc. Thuê một căn biệt thự nhìn ra hướng nam, tràn ngập hoa, âm nhạc và phụ nữ."[60]

[60] Như đã nói, mọi thú giải trí đều chỉ là một liều thuốc xoa dịu tạm thời, nếu như không muốn nói, là thuốc độc trá hình. Chúng chẳng ích gì trong việc chữa lành (Chú thích của ND).

Nên nhớ rằng: Một bệnh nhân rối loạn thần kinh chức năng mang theo những mâu thuẫn nội tâm của mình đến bất cứ nơi nào anh ta đi. Thế nên việc thay đổi không gian, đi du lịch không giúp ích gì cho việc chữa lành.

Trong những giấc mơ của Oblomov, anh quay trở về với cuộc sống trong quá khứ, hồi tưởng lại nó từ lúc thơ ấu, giống hệt việc một

cá nhân rối loạn thần kinh chức năng luôn làm. Đây là cơ hội để làm rõ bối cảnh mà từ đó nhân cách khép kín của anh phát triển. Trong một đoạn văn đáng kinh ngạc, toàn bộ quá trình phát triển cảm xúc của Oblomov được tóm tắt và mô tả:

Hơn nữa, bất cứ điều gì chàng trai muốn, vào bất cứ lúc nào, đều có ba bốn người hầu vâng lệnh anh; thế nên anh không bao giờ học được cách phải làm gì cho chính mình.

Ấy vậy mà cuối cùng, sự lo lắng, nuông chiều của bố mẹ khiến anh mệt mỏi. Bao giờ cũng thế, anh – dù chỉ đi ngang qua sân, hay xuống cầu thang – đều nghe thấy những tiếng hét với theo "Con đang đi đâu đấy, Illya?" "Sao con có thể làm thế?" hay "Con sẽ ngã và bị đau đấy!" Được nuông chiều như thể một loài cây quý trong nhà kính, anh lớn lên chậm chạp và uể oải, dần hướng những năng lượng của mình vào bên trong, và dần khiến chúng cạn kiệt.

Cũng như Zoe trong tiểu thuyết Gradiva của Jensen, Olga có ảnh hưởng đến quá trình trị liệu cho Oblomov. Cô ấy tác động đến đời sống bị dồn nén và hướng nội của anh giống như men hóa học hay chất xúc tác, cô ấy muốn hút vào mình những cảm xúc bị dồn nén và khép kín của Oblomov. Nhưng như chúng ta sẽ thấy, cô ấy chỉ thành công một phần, vì Oblomov được kéo ra khỏi các bức tường nhà tù tâm trí khép kín của mình một cách không trọn vẹn, và rồi chứng rối loạn thần kinh chức năng của anh tái trở lại, chìm xuống một tầng vô thức thấp hơn, anh quay trở về khuynh hướng dinh dưỡng thuần túy của tuổi thơ. Chuyện tình của hai người do vậy được mô tả:

Từ lần đó trở đi, cô sống trong riêng anh; trong khi đó về phần anh, tra tấn não mình để không khiến cô mất lòng. Bất cứ khi nào cô phát hiện trong tâm hồn anh – và cô có thể thăm dò tâm hồn đó rất sâu – dấu vết nhỏ nhất của những tính cách trước đây, cô sẽ mắng anh như tát nước vì tính thờ ơ và nỗi sợ hãi cuộc sống của anh. Ngay khi anh chuẩn bị ngáp, khi anh thực sự đang mở miệng để ngáp, cái nhìn kinh ngạc của cô khiến anh chết cứng, và miệng anh đóng lại với một tiếng cách buốt răng. Anh càng vội vàng hơn nữa để phục hồi lại sự hoạt bát của mình bất cứ khi nào anh thấy rằng nỗi mệt mỏi uể oải của anh đang truyền sang cô, có nguy cơ khiến cô trở nên lạnh lẽo và khinh bỉ anh. Ngay lập tức anh quay trở lại hoạt động hăng hái; và rồi bóng tối giữa họ biến mất, và sự thương cảm cho nhau một lần nữa lại hòa chung nhịp đập, rõ ràng và mạnh mẽ.

(…) Đúng là anh không còn ngủ cả ngày nữa; ngược lại, anh đạp xe, đọc, đi bộ và thậm chí còn định tiếp tục viết lách và những kế hoạch

nông nghiệp của mình. Cho đến giờ, hướng đi sau chót, ý nghĩa cuộc sống của anh vẫn nằm trong phạm vi những ý định tốt đẹp. Anh đặc biệt thấy phiền mỗi khi Olga hỏi anh dồn dập vài câu hỏi cụ thể nào đó và đòi hỏi anh – như thể một chuyên gia – thỏa mãn trọn vẹn trí tò mò của cô.

Việc này diễn ra thường xuyên, và không phải xuất phát từ sự mô phạm của cô, mà là từ một khao khát biết được cái đúng và sai của mọi thứ.

Đôi khi một câu hỏi thu hút cô đến mức cô quên mất chiếu cố đến Oblomov. Chẳng hạn một dịp, cô đã khẩn nài anh cho ý kiến về những ngôi sao đôi, và anh đã khinh suất giới thiệu Herschel cho cô, anh đã bị phái đi mua cuốn sách của vị tác giả vĩ đại đó, bị ra lệnh đọc hết nó và giải thích tương tự từ những gì anh đọc để khiến cô hài lòng. Vào một dịp khác, anh đã thiếu suy nghĩ lỡ mồm nói một hai từ về những trường phái vẽ tranh khác nhau, do vậy anh đã phải dành một tuần đọc và giải thích, đồng thời phải có những chuyến thăm vặt vãnh đến bảo tàng Hermitage. Cuối cùng, anh mới thấy lo sợ làm sao mỗi khi cô hỏi anh một câu hỏi!

Đây là lúc sự chuyển dịch của Oblomov bị đánh bại: đây là chỗ tình yêu thất bại. Sự chuyển dịch có tính cảm xúc này thực ra chỉ là nỗi thương cảm (sự thông cảm giữa hai cá nhân – hình thành nền tảng của mọi chuyện tình), và những chuyện tình thường có kết thúc buồn bởi sự chuyển dịch này thất bại.

Tại sao? Bởi trong mọi chuyện tình, một trong các bên cần phải nỗ lực cắt bỏ sợi dây neo hay những vướng mắc với các thành viên trong gia đình của riêng họ, với những mối quan hệ máu mủ của họ. Chỗ nào việc (cắt bỏ) này thất bại hay chỉ thành công một phần, chỗ đó khởi lên một mâu thuẫn tâm thần giữa ý thức và vô thức trong suốt thời gian yêu đương. Và trong những trường hợp này, mâu thuẫn ấy gây ra lo âu nhiễu tâm (neurotic anxiety/ neurosis anxiety)[61]. Chính vì lí do này mà nhiều người trẻ bị cái gọi là suy nhược thần kinh trong suốt giai đoạn hứa hôn. Nỗi thương cảm được chấp nhận, nhưng sự chuyển dịch giữa hai giới vẫn chưa trọn vẹn: Ở người đàn ông trẻ, nó không trọn vẹn vì mối vướng mắc nặng lòng quá mạnh mẽ với người mẹ. Ở người phụ nữ trẻ là do vướng mắc nặng lòng quá lớn với người cha.

[61] Lo âu nhiễu tâm (neurosis anxiety): Là cảm giác lo sợ những bản năng của Id vượt quá tầm kiểm soát, khiến cá nhân thực hiện những hành vi dẫn đến bị trừng phạt.

Ở những trường hợp này, lo âu nhiễu tâm có tính ý thức, nhưng mâu thuẫn tâm thần, sự vướng mắc quá mức với cha hoặc mẹ rất mạnh mẽ và bị đóng sâu vào vô thức – nó chỉ có thể được dò ra thông qua một phương pháp phân tâm. Như thường lệ, sự vướng mắc quá mức này rất dễ thấy trong các giấc mơ, ở đó người cha/mẹ xuất hiện trong dạng ít nhiều bị che đậy, hoặc đôi khi trong một hình ảnh cô đọng – giống như một bức ảnh ghép giữa vị phụ huynh đó và người yêu.

Vướng mắc quá mức với gia đình này được mô tả rất đẹp trong giấc mơ đầu tiên của Oblomov. Trong giấc mơ, anh bảy tuổi và thức dậy trên chiếc giường cũi ở nhà:

Bảo mẫu của Oblomov đã chờ anh thức dậy từ lâu, và giờ bà bắt đầu đi vớ dài cho anh. Anh từ chối không để bà làm: anh đạt được mục đích đó bằng cách nhảy cẫng lên và đá chân, trong khi bà cố nắm lấy chân anh, cả hai cùng cười vui vẻ. Sau cùng, bà nâng anh ngồi lên đùi bà, rửa và chải tóc cho anh; sau đó bà đưa anh đến chỗ mẹ. Khi thấy người mẹ đã mất từ lâu của mình, Oblomov đang ngủ run lên với niềm vui sướng và cảm động, từ dưới mí mắt của anh, vô thức vẫn còn hai giọt nước mắt lặng lẽ chảy mãnh liệt…

Mẹ anh tới tấp trao anh những nụ hôn trìu mến, nhìn anh với vẻ lo âu nhẹ nhàng xem liệu mắt anh đã rõ và khỏe hay chưa. Anh có đau ốm chỗ nào không? Bà hỏi bảo mẫu: Anh có ngủ ngon không, hay nằm thức ban đêm? Anh có mơ giấc mơ nào không? Anh có sốt hay bồn chồn không? Sau cùng, bà nắm lấy tay anh, dẫn anh đến chỗ tượng thánh thiêng liêng. Quỳ xuống với một tay ôm anh, bà nhắc cho anh những lời cầu nguyện, trong khi cậu bé nhắc lại chúng chẳng mấy tập trung, vì cậu thích hướng mắt về phía cửa sổ hơn, từ nơi đó sự tươi mát và mùi hương của một cây đinh hương đang lan tỏa khắp phòng.

"Mẹ ơi, hôm nay chúng ta sẽ đi dạo chứ?" Cậu đột nhiên hỏi.

"Đúng thế, cưng à!" Bà trả lời vội vàng, tập trung nhìn bức tượng thánh, và nhanh chóng kết thúc nghi thức thiêng liêng. Tâm hồn bà phóng chiếu vào từng lời cầu nguyện kia, trong khi đó cậu bé chỉ lặp lại chúng một cách thờ ơ lãnh đạm.

Như vậy, Oblomov chỉ đơn thuần đang suy nghĩ tự kỉ và những giấc mơ của anh là những bước thoái lùi trở về những ngày hạnh phúc của thời thơ ấu – khi anh gắn bó với những thành viên trong gia đình.

Nghĩa là, những giấc mơ đó đích thực mang ý nghĩa hoàn thành ước nguyện.

Nghĩa là, giờ đây anh không hạnh phúc. Anh không còn là một đứa trẻ nữa (nhưng vẫn muốn sống mãi trong niềm hạnh phúc của tuổi thơ). Thế nên anh rút vào sống trong thế giới của chính mình. Tuổi thơ thực sự của anh đang thiu thiu ngủ trong vô thức người lớn của anh và chỉ xuất hiện như một thực thể sống động dưới dạng một giấc mơ.

CHỨNG LÃNH ĐẠM CỦA OBLOMOVKA

Trong phân tâm học được gọi là một chứng rối loạn thần kinh chức năng hướng nội, có mọi loại cường độ và được thể hiện qua việc:

1. Cá nhân dần khép mình lại, ngày càng phong kín hơn trước thực tại;

2. Sau cùng chìm vào sống hoàn toàn trong những giấc-mơ-ngày của mình.

Trong tình thế đó, thực tại mất đi quyền kiểm soát, thế giới nội tại – một thế giới không-phải-thực-tại sau cùng có được một sức mạnh vượt trội và nắm quyền kiểm soát. Hậu quả không thể tránh khỏi là một tính trì trệ tâm thần, thiếu ý chí – người Pháp gọi đó là Chứng mất ý chí.

Như Jung nói:

"Những người hướng nội nào từng lấy đi một thứ gì đó khỏi một đối tượng có thực mà không có bù đắp nào thực sự, sẽ phải hứng chịu những hậu quả hướng nội không thể tránh khỏi."[62]

[62] C. G. Jung, Psychology of the Unconscious (Tâm lí học của vô thức), 1916.

Vậy là nó đã xảy ra với Oblomov. Những hậu quả không thể tránh khỏi của sự hướng nội được lột tả trong đoạn dưới đây:

Triết lí kiểu Plato[63] trong tính cách của Oblomov được tạo ra nhằm mục đích ru ngủ chính mình giữa những vấn đề, những yêu cầu nghiêm khắc của bổn phận và định mệnh. Anh đã được cho bú và nuôi dưỡng không phải để đóng vai một đấu sĩ trên đấu trường, mà là để đóng vai một khán giả hòa bình tại cuộc đấu. Tinh thần nhút nhát, lờ phờ của anh chưa bao giờ có thể đối mặt

được với những trạng thái mê li hay những cú đánh của cuộc đời. Do vậy anh bày tỏ duy nhất một phương diện của cuộc sống, và không để tâm tới việc thành công, không thay đổi bất kì điều gì trong nó, hay cảm thấy hối tiếc về quyết định của mình. Theo năm tháng, cả những cảm xúc lẫn sự không bằng lòng biểu hiện ra ngày càng hiếm hơn. Cho đến khi, dần dần, theo một cách yên lặng và không nhận thức được, anh rốt cuộc bị nhốt trong ngôi mộ lười biếng vô dụng, đơn sơ của sự nghỉ hưu do chính tay anh xây nên, thậm chí như những ẩn sĩ sa mạc – quay lưng với thế giới, tự đào một ngôi mộ thực sự cho chính mình. Anh đã từ bỏ mọi suy nghĩ về việc bố trí lại mảnh đất của mình và việc rời đến đó với những người trong nhà mình. Người quản gia mà Schtoltz đã cử đi phụ trách Oblomovka thường xuyên gửi cho anh lợi tức từ đó, những người nông dân biếu tặng anh bột mì, gia cầm và mọi thứ đang đơm hoa kết trái trên mảnh đất đó vào dịp Giáng sinh.

[63] *Chỉ sự lí tưởng, mơ mộng.*

Từ đó tính hướng nội của anh đã ném anh xuống một tầng vô thức thấp hơn, ở đó những thăng hoa của xã hội văn minh, của tư duy trí tuệ và logic không có nghĩa lí gì với anh. Cuộc sống của anh, những phản ứng của anh, động lực sống của anh – nếu sử dụng lối nói của Bergsonian – chỉ còn là một ham muốn dinh dưỡng. "Anh đã thành công trong việc trốn chạy cuộc sống, trong việc mặc cả với nó và tự đảm bảo một sự ẩn dật tách mình không thể tránh khỏi."

Lối nói này mới đúng làm sao!

"Anh đã thành công trong việc trốn chạy cuộc sống." Phân tâm học cho thấy rằng, đó là mục đích của sự hướng nội: Trốn khỏi những mâu thuẫn của cuộc sống, của thực tại bằng cách dựng nên vạn lí trường thành tâm thần bao quanh tâm trí.

Trong thực tế, bệnh nhân rối loạn thần kinh chức năng rất khó nắm bắt hay thấu hiểu thực tại chính vì bức vạn lí trường thành này. Bệnh nhân rối loạn thần kinh chức năng rời xa khỏi thực tại, trốn chạy trong bệnh tật – có thể nói là trốn dưới lớp vỏ bọc và do vậy tìm được an toàn.

Hướng nội vì thế là một cách trốn chạy khỏi thực tại.

Về việc Olga thất bại khi kéo Oblomov ra khỏi sự hướng nội của anh, tự Oblomov đưa ra lí giải cho sự thất bại ấy:

"Trời ơi" là câu Oblomov thường nhắc đi nhắc lại. Olga thì luôn luôn muốn hoạt động. Rõ ràng cô ấy chẳng có chút mơ màng nào về chất thơ của cuộc sống, chẳng đánh mất chính mình trong những mộng tưởng. Cô ấy giống Schtoltz, cả hai như thể sống một cuộc sống chạy hết tốc lực."

Giả định: Nếu tính cách của Olga lí tưởng hơn một chút, thi vị hơn một chút trong khả năng thực tiễn của cô, cô hẳn đã thành công. Do vậy sự chuyển dịch – tình yêu này – chỉ phần nào hấp dẫn Oblomov, chỉ phần nào đánh thức những cảm xúc của anh. Anh đã không thể nếm trải những phương diện thăng hoa hơn của tình yêu. Anh không thể lại được đánh thức một lần nữa từ giấc ngủ ngon lành của suy nghĩ biếng nhác, và do vậy anh tụt lùi trở lại quãng thơ ấu – nơi những giấc-mơ-ngày của anh giăng mắc. Anh đã đi con đường có sự phản kháng yếu ớt nhất và quay trở lại tính hướng nội của mình. Theo như lời của tác giả, anh "kiên quyết một cách bất lực".

Một năm rưỡi sau, Oblomov ngồi trong những căn phòng tối tăm u ám của anh, trong cùng tình trạng khi anh lần đầu được giới thiệu với chúng ta.

Oblomov đã cưới cô chủ nhà của mình bởi những ham muốn và khao khát dinh dưỡng của anh kéo anh về thời thơ ấu của những giấc mơ. Chỉ riêng thức ăn thôi – chứ chẳng cần những khoái cảm thăng hoa cao hơn của tình yêu và sở thích trí tuệ – cũng đủ với anh rồi. Anh không cần thỏa mãn điều gì vượt quá giới hạn thân xác mình, những khoái lạc của anh nằm trong kì vọng được ăn và ở mùi vị thức ăn. Anh vì thế trở nên vô cùng hướng nội, khép kín, như những bệnh nhân tâm thần phân liệt trong các giai đoạn cuối, chỉ hứng thú với những khoái cảm tức thì của cơ thể. Môi trường xung quanh Oblomov được mô tả như sau:

Những miếng thịt xông khói treo trên trần kho thực phẩm (để tránh bị chuột ăn), cùng với chúng là phô mai, đường tảng, cá khô, những túi hạt điều và nấm được bảo quản. Trên một cái bàn đựng những khay bơ, lọ kem chua, những rổ táo và có Chúa mới biết còn có gì ngoài những thứ đó – cần đến một Homer thứ hai để miêu tả đầy đủ và chi tiết mọi thứ đã được tích lũy trong những góc khác nhau và trên những tầng khác nhau của cái tổ bé nhỏ đó.

Cà phê dành cho anh cũng được pha cẩn thận, chu đáo, khéo léo như lúc trước. Súp tim gan gà, mì ống với phô mai Parmesan, súp được chế biến từ nước cơ-vát[64] và thảo mộc, những con gà mái tơ nuôi tại gia… Tất cả những món này lần lượt kế tiếp nhau đều đặn, và vì thế

đã giúp tạo nên những giờ nghỉ ngơi trong một nhịp sống vừa dễ chịu, cũng vừa đơn điệu của gia đình nhỏ…

[64] Một loại giải khát hơi chua của Liên Xô.

Tình trạng tâm thần của Oblomov được mô tả trong đoạn sau đây:

Oblomov đã sống trong một cái lồng mạ vàng. Trong cái lồng này, thay đổi duy nhất là ngày và đêm, là bốn mùa luân chuyển. Không hề có thay đổi nào làm xáo trộn cặn lắng dưới đáy chiếc bát cuộc sống – chỉ phải cái là, cặn lắng này quá thường xuyên cay đắng và khó chịu. Kể từ cái ngày Schtoltz xóa hết nợ nần cho anh, rồi Tarentiev và những người bạn của anh ta ra đi mãi mãi, mọi phần tử thù địch đã biến mất khỏi cuộc sống của anh, và xung quanh anh chỉ toàn người tốt, tử tế, biết điều – chấp nhận dùng sự tồn tại của họ làm trụ đỡ cho cuộc sống của anh, và giúp anh không để ý đến nó, cũng như không cảm thấy nó, khi nó đi theo con đường bằng phẳng trơn tru của mình. Mọi thứ, có vẻ như là vậy, yên bình, và Oblomov chính là hiện thân và biểu hiện trọn vẹn, tự nhiên của sự yên bình đó, tính trì trệ không chịu thay đổi đó.

Sau khi chuyển sang xem xét lại và cân nhắc phương thức sống của mình, anh ngày càng chìm sâu hơn vào đó. Cho đến khi rốt cuộc đi đến kết luận rằng anh không còn gì để tiếp tục, chẳng còn gì hơn để tìm kiếm. Và rằng, cái lí tưởng cuộc sống của anh tốt nhất nên được bảo quản ở chỗ mà anh đang dừng lại: chẳng có vần thơ nào, chẳng có những sắc thái tinh tế mà tại đó trí tưởng tượng của anh đã từng tô vẽ nên một lối sống vô ưu vô lo với không gian rộng rãi trong trang viên giữa những nông dân và người hầu của riêng anh.

Trong sự hướng nội, anh đi ngược trở lại con đường phát triển tâm thần của mình, anh lùi trở về tuổi thơ của anh trong những giấc mơ. Bởi anh yêu tuổi thơ mình, bởi lúc đó anh hạnh phúc, anh muốn sống trong đó một lần nữa, và vì không thể sống với tuổi thơ của mình trong thực tại, nên anh tìm đến nó trong những giấc mơ. Anh không thể hòa nhập với hoàn cảnh thực tại của mình, bởi vậy cũng chẳng có nghĩa lí gì khi tác động hay làm xáo trộn nó.

Oblomov chỉ đơn thuần là một dạng cường điệu của cái thường diễn ra tạm thời trong những cá nhân bình thường. Nhưng một cá nhân bình thường không bứt hoàn toàn ra khỏi thực tại, họ có sự cân bằng hoàn hảo giữa suy nghĩ logic và suy nghĩ tự kỉ.

Việc rút lui hay trốn tránh khỏi thực tại này còn có một tầm quan

trọng xã hội. Tất cả chúng ta đều ít nhiều bị chi phối bởi những giấc-mơ-ngày. Những giấc mơ này – (theo chuyên ngành) được mô tả như là suy nghĩ tự kỉ – thực sự là thỏa mãn các ước muốn tận đáy lòng của chúng ta, đó là những ước muốn không thể nào được thỏa mãn trong thực tại. Do vậy có đôi lúc chúng ta rút khỏi thực tại, nhưng luôn duy trì những điểm tiếp xúc với thực tại ấy. Cuộc sống là một mâu thuẫn liên miên giữa thực tại và khao khát thoát khỏi nó, nhất là khi thực tại trở nên không thể chịu đựng nổi. Khi đó những giấc mơ là hiện thực duy nhất, vì trong đó những khát khao, vướng mắc thẳm sâu nhất, cũng như mọi băn khoăn và dằn vặt đều được thỏa mãn đúng theo những gì trái tim mong muốn.

Đây là giả thuyết của Freud, cụ thể là: Mọi hoạt động tinh thần của con người tương ứng với hai nguyên tắc nền tảng:

(i) Nguyên tắc khoái lạc (pleasure principle)[65] và

(ii) Nguyên tắc thực tại (reality principle)[66].

[65] *Trong phân tâm học của Freud, Nguyên tắc khoái lạc là việc tìm kiếm (có tính bản năng) khoái lạc và tránh né đau khổ nhằm thỏa mãn các nhu cầu sinh lí và tâm lí. Cụ thể là, nguyên tắc khoái lạc là động lực thôi đẩy tự ngã id.*

[66] *Trong phân tâm học và tâm lí học của Freud, Nguyên tắc thực tại là khả năng của tâm trí để đánh giá thực tại của thế giới bên ngoài và hành động theo đó, ngược lại với hành động theo nguyên tắc khoái lạc.*

Nguyên tắc khoái lạc dành cho mục đích tìm kiếm khoái lạc và tránh né đau khổ, và chính ngay ở chỗ này mà khái niệm dồn nén bước vào.

Nguyên tắc thực tại là làm sao cá nhân điều chỉnh cho phù hợp với thực tại, hoặc bằng cách tiếp xúc với nó, hoặc bằng cách rút lui khỏi nó. Khi nói đến thực tại, chúng ta ám chỉ cả thế giới vật chất lẫn tinh thần.

Mọi nhà thám hiểm – những người có một thôi thúc làm theo cái gọi là tinh thần phiêu lưu – thực ra là những người rút khỏi thực tại bằng cách tìm kiếm những thế giới mới. Tuy nhiên, với một ngoại lệ: Họ cân bằng suy nghĩ logic với suy nghĩ tự kỉ. Họ giữ các điểm tiếp xúc của mình với thực tại, vì thế họ cứu được chính bản thân họ khỏi số phận trở thành bệnh nhân rối loạn thần kinh chức năng hay người bị ngớ ngẩn.

Có một câu hỏi: Liệu hướng nội hoàn toàn có thể nào dẫn đến một kết quả có ích và giải phóng năng lượng tinh thần tâm linh to lớn dường như vẫn âm ỉ trong vô thức?

Hướng nội luôn luôn nguy hiểm theo nghĩa: Những ham muốn nội tại của con người có một tính lười biếng quái dị.

Và hậu quả là: Bất kì khuynh hướng đánh mất mình trong sự hướng nội nào đều có thể dẫn đến sự biếng nhác bất lực, không thể làm bất cứ việc gì ra hồn, cũng chẳng thế nào sáng tạo.

Giờ chúng ta đã sẵn sàng bàn luận về việc làm thế nào để loại bỏ những dồn nén, nói cách khác, làm thế nào giúp chữa lành cho một bệnh nhân rối loạn thần kinh chức năng hay những tâm hồn nhạy cảm, tổn thương?!

TÓM TẮT CHƯƠNG III

Những tác phẩm văn chương là sự phóng chiếu thế giới nội tại thành một tạo tác bằng ngôn từ. Đó là những cuộc thăm dò vô cùng sâu sắc vào thế giới tinh thần và vô thức của những bệnh nhân rối loạn thần kinh chức năng. Để thấy, giá trị đích thực của văn chương không phải nằm ở tính giải trí của nó, mà nằm ở việc nó cho thấy những mặt tối, mặt không ai biết đến, mặt bị che giấu của thực tại và bóng tối trong con người.

Một bệnh nhân rối loạn thần kinh chức năng khác với một cá nhân bình thường ở chỗ anh ta mất đi những điểm tiếp xúc với thực tại, mất đi ranh giới giữa thế giới nội tâm và thế giới bên ngoài. Đó không chỉ là một cơn bệnh, đó là những cảm xúc bị dồn nén khiến con người đau khổ đến phát điên. Rút cùng, điên cũng là một cơ chế để con người ta tự bảo vệ chính mình khỏi nỗi đau khổ không thể chịu đựng nổi.

Chúng ta nhận ra rằng: Những người sáng tạo nên các câu chuyện cổ tích, những kiệt tác văn chương cũng phải vật lộn với những mâu thuẫn nội tâm chẳng khác nào người bệnh thần kinh, chỉ có điều khác là họ phóng chiếu những mâu thuẫn đó vào thế giới văn chương tưởng tượng. Và khi những tạo tác được viết lên, những cơn điên, những giấc mơ, những dồn nén được xả thoát mạnh mẽ như một phép trị liệu tinh thần.

Viết – vì vậy, chính là một liệu pháp chữa lành!

Chương IV

SỰ THĂNG HOA CỦA NHỮNG CẢM XÚC BỊ DỒN NÉN

Phương pháp phân tâm học giống như một cuộc khai quật khảo cổ học, nó đào lên các phức cảm bị chôn vùi, và rồi sau đó chúng tự phân hủy. Giá trị của nó nằm ở việc kéo các động lực, thôi thúc và xung năng bị dồn nén vào thể ý thức – được nhận biết, ở việc đối mặt và thấu hiểu những ngăn trở gây nên rối loạn thần kinh chức năng.

Một trong những vấn đề lớn nhất của phân tâm học mà chúng ta vẫn thắc mắc là: Phân tâm học hoạt động ra sao?

MỘT ĐIỀU ĐƯỢC THỪA NHẬN RỘNG RÃI LÀ:

1. Trị liệu phân tâm học thu được hiệu quả không phải nhờ ám thị. Vì trong mọi kĩ thuật điều trị phân tâm học, yếu tố ám thị lại được cẩn thận né tránh.

2. Cũng không thể nói trị liệu phân tâm học nhờ vào giải thích. Vì giải thích vô thức của một người bệnh hay đi vào tranh luận về những giấc mơ chỉ gây ra phản ứng phòng vệ và sự phản kháng thường trực ở bệnh nhân. Đó là một bức tường gần như không thể nào vượt qua được một cách bình thường chỉ bằng giải thích trong khi trị liệu.

Để nói về sự phản kháng, chuyển dịch, thăng hoa, giải tỏa cảm xúc mạnh (abreaction)[67] thì không có gì khó cả. Nhưng đấy cũng chỉ là những kết quả cuối cùng của phương pháp phân tâm, chứ không phải là cơ chế hoạt động nội tại của quy trình phân tâm mà chúng ta đang muốn biết ở đây. Vậy bài kiểm tra của mọi phương pháp phân tâm là một bài kiểm tra thực tiễn.

[67] Giải tỏa cảm xúc mạnh (abreaction): Là những quá trình tinh thần làm tiêu tan một cảm xúc bị dồn nén bằng cách sống lại nó một lần nữa thông qua cảm nhận và hành động. Nếu được giải tỏa hoàn toàn, một cảm xúc dồn nén sẽ bị khuếch tán và tự tiêu tan một cách vô hại. Nếu không được giải tỏa hoàn toàn, nó có thể dẫn đến những trạng thái phân li tâm thần (mental dissociation) – một quá trình tinh thần gây ra một sự thiếu kết nối trong suy nghĩ, kí ức, ý thức về bản sắc của một người (Chú thích của ND).

GIẤC MƠ: CHÌA KHÓA THĂM DÒ NHỮNG ĐỊA TẦNG CỦA VÔ THỨC

Có một điều các nhà phân tâm đều thừa nhận là: Phân tâm học – theo cách Freud nhìn nhận – hướng chủ yếu đến vô thức, vì những giấc mơ, hành vi mang tính triệu chứng, một phạm vi rộng các bệnh rối loạn thần kinh chức năng – bản thân chúng có nguồn gốc từ vô thức. Cái gọi là phản kháng đơn thuần chỉ là một lực ngăn cản việc đi sâu vào trong vô thức, vì những động cơ sâu thẳm nhất định không muốn bị vạch trần. Vô thức bảo vệ chính nó trước việc bị mang ra ánh sáng của ý thức.

Sự chuyển dịch, mặt khác, chính là chiều ngược lại của phản kháng, là khả năng đi xuyên vào các tầng vô thức sâu hơn. Vậy phân tâm học là công cụ kĩ thuật (nếu có thể gọi như vậy) được dùng cho việc đi xuyên qua các tầng hay đào sâu vào vô thức. Nếu thuật ngữ này được chấp nhận, mỗi nhà phân tâm sẽ là một nhà cổ-phân tâm, có nhiệm vụ thâm nhập vào lịch sử quá khứ sâu thẳm nhất của tinh thần một cá nhân và khám phá những trạng thái tinh thần, suy nghĩ nguyên thủy nhất.

Một điều đã được thừa nhận rộng rãi qua nghiên cứu các giấc mơ, những cấm kị và các chứng rối loạn thần kinh chức năng của người nguyên thủy: Vô thức – nơi bắt nguồn của mọi bệnh rối loạn thần kinh chức năng – có tính cổ xưa và man rợ; trong thực tế, mọi chứng rối loạn thần kinh chức năng là những biểu hiện của vô thức man rợ này. Sự xuất hiện của kiểu mẫu Oedipus trong vai trò một biểu hiện của vô thức cổ xưa và trái luân thường đạo lí đủ làm bằng chứng cho bản chất phi-văn-hóa của vô thức.

Vô thức bắt nguồn không chỉ từ thuở ấu thơ của một con người, mà còn có thể nói nó bắt nguồn từ thời thơ ấu của nhân loại, bởi nó chứa đựng quá nhiều động cơ, thôi thúc bị dồn nén. Những động cơ, thôi thúc bị dồn nén này được hé lộ trong các giấc mơ, vì khi ngủ, cơ chế kiểm duyệt của tâm lí mặc cảm xã hội (social inhibition)[68] bị loại bỏ. Những hình ảnh, biểu tượng về sự bay

bổng, sự không-ngượng-ngùng khi khỏa thân khởi lên trong những giấc mơ giống như sự trả thù của vô thức.

[68] Mặc cảm xã hội (Social inhibition): Là sự tránh né một tình huống hoặc một tương tác xã hội một cách có ý thức hoặc trong tiềm thức. Với những người có mức mặc cảm xã hội cao, họ né tránh các tình huống vì những người khác không đồng ý, không tán thành những cảm giác hay thái độ của họ.

Những giấc mơ mang đến điều tuyệt nhất và có thể nói chúng cũng mang đến chứng cớ không thể chối cãi về những cảm xúc, thôi thúc bị dồn nén này: vì không thể được thỏa mãn trong thực tại, nên được thỏa mãn hoặc trong các giấc mơ hay trong các chứng rối loạn thần kinh. Do vậy, một giấc mơ – trong mọi trường hợp – đơn thuần chỉ là sự thỏa mãn một mong muốn bị dồn nén của vô thức.

Như Rank và Sachs nói:

"Một cuộc khảo sát đã đủ cơ sở để khẳng định giả thiết: Các dạng tư duy, tinh thần nguyên thủy được bảo tồn trong đứa trẻ – và vẫn được giữ gìn trong vô thức của người lớn – giống hệt (trong giới hạn nhất định) trạng thái tư duy, tinh thần của người man rợ, và ở chừng mực nào đó, chúng có giá trị như một tấm gương phản chiếu tinh thần nhân loại thuở ban sơ."[69]

[69] The Significance of Psychoanalysis for the Mental Sciences (Vai trò của phân tâm học đối với các môn khoa học tinh thần), Sđd.

Cũng như những địa tầng khác nhau của trái đất tiết lộ cho các nhà cổ sinh vật học các nền văn minh khác nhau; thì đối với nhà phân tâm học, việc nghiên cứu những giấc mơ tiết lộ các tầng mức văn hóa khác nhau trong vô thức của con người. Do vậy mô tả về vô thức phải được trình bày, không phải theo các thời kì chạy ngang, mà được cấu thành bởi các mức địa tầng chồng lên nhau.

Tất cả những người đã từng làm việc trong lĩnh vực phân tâm đều ấn tượng với thực tế: Những động cơ, thôi thúc hay mong muốn của vô thức có tính man rợ và trái luân thường đạo lí. Giấc mơ mang cho chúng ta bằng chứng rõ nhất về tính man rợ này, vì sự hình thành giấc mơ diễn ra chỉ riêng ở vô thức.

Giấc mơ hé lộ những trạng thái tinh thần, suy nghĩ nguyên thủy đã ít nhiều bị nén lại và âm ỉ qua nhiều năm. Do vậy vô thức chứa đựng những khao khát đã tồn tại một cách có ý thức trong tổ tiên rất xa xưa của chúng ta. Giấc mơ hé lộ tâm trí của con người thời

tiền sử, thay vì một tâm trí đã được lí trí hóa và được định hình bằng văn hóa - giáo dục.

Thông qua bằng chứng từ giấc mơ, việc dựng lại toàn bộ tâm trí con người là khả thi.

TRỊ LIỆU PHÂN TÂM: GIÚP VÔ THỨC THĂNG HOA ĐẾN MỘT TẦNG MỨC VĂN HÓA CAO HƠN

Vậy một câu hỏi rất quan trọng với thực tiễn được đặt ra là: Nếu vô thức hé lộ những suy nghĩ hết sức nguyên thủy và man rợ; và nếu những ước muốn ít nhiều trái luân thường đạo lí và phản xã hội duy nhất thuộc toàn quyền (quản lí) của vô thức thì những động lực, thôi thúc vô thức này có thể được xóa bỏ không? Chúng có thể được nâng lên đến một tầng mức văn hóa cao hơn không?

Quan sát phổ biến cho thấy:

Phân tâm học thực sự có thể thay đổi bản chất và những động lực, thôi thúc của các giấc mơ của một chủ thể[70].

[70] Lần đầu tiên sự chú ý đến hiện tượng này – rất có giá trị cho việc hiểu rõ cách hoạt động của phân tâm học và giá trị báo trước (triệu chứng) của nó – khởi phát từ một bài viết của tôi trên New York Medical Journal (Tập san Y khoa New York) vào tháng 3-1913. Sau đó bài viết được trau chuốt kĩ lưỡng trong nghiên cứu thống kê của tôi về phương pháp điều trị phân tâm và rồi được tóm tắt trong bài viết "Hermaphroditic dreams" (Những giấc mơ ái nam ái nữ), đăng trên Psychoanalytic Review (Phê bình Phân tâm), Số tháng 10 -1917. Ở đó nói rằng: Phân tâm học có thể thực sự thay đổi khuynh hướng luyến ái vô thức của con người, theo cùng một cách mà nó nâng những đặc điểm tính cách nguyên thủy trong vô thức của chúng ta lên một tầng mức văn hóa cao hơn.

Phân tâm học, do vậy, có thể tác động đến vô thức giống như cách mà giáo dục tác động đến ý thức của con người. Giấc mơ chính là bằng chứng rõ ràng nhất cho việc phân tâm học chắc chắn có hiệu quả nâng cao tầng mức văn hóa của các động cơ, thôi thúc nguyên thủy trong vô thức.

Có thể lấy ví dụ từ một ca loạn thần kinh chức năng được nghiên cứu cẩn thận trong một thời gian dài:

Một người đàn ông trẻ rất thông minh và thuộc tầng lớp xã hội có giáo dục, ở giai đoạn đầu của quá trình điều trị phân tâm đã có những giấc mơ rất nguyên thủy, cho thấy bệnh rối loạn thần kinh

chức năng của anh là biểu hiện của những mong ước man rợ bị dồn nén. Sau một vài tháng điều trị, một giấc mơ khác cùng loại xuất hiện. Giấc mơ này cho thấy một cơ chế kiểm duyệt rõ rệt và một nỗ lực trung hòa hình ảnh tưởng tượng, cho dù vào giai đoạn điều trị phân tâm ban đầu anh đã biết về cơ chế kiểm duyệt này bằng trí tuệ của mình, nhưng không thể sử dụng nó. Thay đổi này – như một kết quả của điều trị phân tâm – thật thú vị, vì nó biểu hiện rằng: Vô thức đã được nâng lên đến một mức văn hóa cao hơn, tại đó cơ chế kiểm duyệt trở nên năng động và hoạt động như một giới cấm tâm lí.

Cảm giác nguyên bản độc đáo trong ca này đã chứng tỏ: Vô thức của bệnh nhân là kho chứa những cảm xúc và mong ước quá đỗi nguyên thủy; những cảm xúc này xảy ra trước khi có cấm kị, vì đã không có rào cản tâm lí nào được phát triển hay dựng lên. Nhờ trị liệu phân tâm, chính vô thức – chứ không phải cơ chế kiểm duyệt – đã trải qua một cuộc cách mạng, thay đổi nâng lên một tầng mức cao hơn.

Như vậy, cách thức hoạt động của phương pháp phân tâm chính là:

Một chứng bệnh rối loạn thần kinh chức năng là biểu hiện của các động cơ, thôi thúc man rợ của vô thức. Quá trình trị liệu phân tâm học – tương đương với ảnh hưởng của giáo dục – giúp cho vô thức thăng hoa đến một tầng mức văn hóa cao hơn.

Khi những dồn nén trong vô thức trải qua trị liệu phân tâm, các động lực, thôi thúc thay đổi đến nỗi trở nên thực sự "văn minh". Trong thực tế, một cuộc phân tâm trọn vẹn là một lần biến cải trọn vẹn con người.

Khi một bệnh rối loạn thần kinh chức năng bỗng nhiên khỏi mà không cần đến phương pháp điều trị phân tâm, đây chưa chắc đã là hồi phục hoàn toàn về mặt tâm lí thực sự. Có nghĩa là, các triệu chứng của bệnh rối loạn thần kinh chức năng có thể biến mất theo thời gian, hoặc bệnh nhân trở lại bình thường nhờ các biện pháp giáo dục. Nhưng các trở ngại nội tâm và mâu thuẫn, dồn nén trong vô thức – nguyên nhân gây ra bệnh rối loạn thần kinh chức năng – vẫn còn đó và có thể xuất hiện trở lại do các yếu tố gây rối loạn trong tương lai.

Khi bệnh rối loạn thần kinh chức năng khỏi một cách ngẫu nhiên (từ "khỏi" được dùng vì không có từ nào phù hợp hơn), xảy ra một số diễn biến như:

1. Nếu bệnh rối loạn thần kinh chức năng là một lối thoát khỏi một tình huống không thể nào chịu đựng nổi, thì các triệu chứng sẽ dần "hạ nhiệt", hoặc một quá trình có ý thức điều chỉnh lại hay thỏa hiệp với tình huống kia sẽ diễn ra.

2. Bản thân bệnh rối loạn thần kinh chức năng hay hạt nhân của nó vẫn còn đó, sẵn sàng bung ra vào bất kì thời điểm nào trong tương lai dưới những điều kiện thích hợp: mệt mỏi, lo âu, lo lắng, hay biến đổi cảm xúc đột ngột.

3. Trong khi các triệu chứng rối loạn này không hề biến mất, bệnh nhân có thể phát triển một sự thấu hiểu triệt để về chúng, tuy nhiên cũng sẽ phải chịu đựng chúng với một thái độ thản nhiên, bình tĩnh hơn. Đây là tình trạng thường hay xảy ra sau khi áp dụng các phương pháp tái giáo dục thông thường, bệnh rối loạn thần kinh chức năng vẫn còn đó, nhưng triệu chứng của bệnh (nỗi sợ hay các suy nghĩ cưỡng ép) được nhìn nhận từ một góc độ hoàn toàn khác.

4. Trong vô thức có thể diễn ra một sự điều chỉnh lại ngẫu nhiên trước tình huống (không thể chịu đựng nổi) đã gây bộc phát bệnh rối loạn thần kinh chức năng kia. Đó chỉ đơn thuần là một sự sắp xếp lại nguyên liệu bị dồn nén đã gây ra bệnh, hoặc chẳng qua chúng bị đẩy xuống tầng vô thức thấp hơn. Nguyên liệu bị dồn nén này có được nhân cách hợp lí hóa hay không là điều rất khó nói.

Một ví dụ cho quá trình điều chỉnh ngẫu nhiên:

Một phụ nữ – có con trai đi lính – đang cực kì thấy phiền muộn vì một giấc mơ lặp đi lặp lại. Trong giấc mơ này, đồng phục lính của con trai cô biến mất từng chút một.

Với ca này, giấc mơ cho thấy rằng: Dù trên bề mặt ý thức là lòng yêu nước, nhưng âm thầm trong vô thức, cô vẫn có một sự phản đối chiến tranh. Bởi như cô nói, chiến tranh đã chuyển từ lợi ích không của riêng ai thành lợi ích của một cá nhân, "bởi vì nó mang con trai tôi vào cơn lốc và cơn lốc này có thể nuốt chửng thằng bé". Vô thức đã biểu tượng hóa suy nghĩ này bằng hình ảnh bộ đồng phục lính biến mất dần dần.

Một ca thú vị khác[71] cho thấy một cách rất rõ làm thế nào mà những điều chỉnh ngẫu nhiên lại có thể diễn ra trong vô thức:

[71] W. H. R. Rivers, The Repression of War Experience (Dồn nén trải nghiệm chiến tranh), Lancet, 1918.

Một sĩ quan đã bị chôn vùi một phần do một trận nổ và rõ ràng không bị thương, anh lập tức suy sụp khi trông thấy những mảnh xác còn lại của một sĩ quan đồng cấp bị nổ tan thành từng mảnh. Cảnh tượng này ám ảnh anh trong các giấc mơ khiến anh tỉnh giấc trong sợ hãi tột cùng. Sau cùng anh thấy sợ ngủ.

Sau một cuộc trò chuyện trị liệu phân tâm, đặc điểm của những giấc mơ thay đổi: Ban đầu anh trông thấy cái xác nham nhở nhưng không khiếp sợ. Sau đó trong một giấc mơ, anh lấy một vài món đồ cá nhân của bạn mình gửi về cho người thân của anh ấy. Và sau cùng anh mơ mình nói chuyện với người bạn đó. Rồi chứng mất ngủ biến mất.

Trong ca này, ở vô thức diễn ra sự điều chỉnh lại bản chất của một hành động thỏa mãn ước nguyện.

Các phương pháp "hồi phục ngẫu nhiên" này không phải là sự hồi phục thực sự. Mâu thuẫn gốc rễ của bệnh rối loạn thần kinh chức năng vẫn chưa được nhổ bỏ, chỉ là bị "ngăn cách", điều chỉnh lại, hoặc tượng trưng bằng một biểu tượng khác.

Chỉ riêng phương pháp phân tâm không thôi cũng có thể chữa khỏi một bệnh rối loạn thần kinh chức năng, vì nó thực sự loại bỏ những cảm xúc bị dồn nén, những mâu thuẫn từ vô thức – là nền tảng của bệnh:

(i) bằng cách nâng các mong muốn man rợ lên một tầng mức văn hóa cao hơn;

(ii) bằng cách giúp bệnh nhân tiếp xúc với thực tại một lần nữa – cái thực tại mà mọi bệnh nhân rối loạn thần kinh chức năng đều rút khỏi; hoặc

(iii) bằng cách dạy bệnh nhân sử dụng năng lượng của những cảm xúc bị dồn nén cho các mục đích thực tế hơn.

Phương pháp phân tâm học giống như một cuộc khai quật khảo cổ học. Nó đào lên và phơi bày các phức cảm bị chôn vùi, rồi sau đó dưới ánh sáng chúng tự phân hủy.

Giá trị của phân tâm học nằm ở việc:

(i) kéo các động lực, thôi thúc và xung năng bị dồn nén vào vùng ý thức – được nhận biết;

(ii) giúp bệnh nhân đối mặt và thấu hiểu những ngăn trở gây nên

rối loạn thần kinh chức năng.

PHÂN TÂM HỌC: CHẶN ĐỨNG MỌI CUỘC TRỐN CHẠY HÈN NHÁT KHỎI THỰC TẠI

Thật sai lầm khi cho rằng phân tâm học chỉ toàn nhắm vào tính dục (theo nghĩa hẹp hơn của phương pháp này), hay nó chỉ đang tìm kiếm những ý nghĩ khiêu dâm ở bệnh nhân.

Trong quan điểm rộng của phân tâm học, dục tính bao hàm mọi cảm xúc, mâu thuẫn và khao khát của con người. Phân tâm học chỉ ra cách đối mặt với những vấn đề này, mà không rời xa khỏi tình trạng bị dồn nén, cũng không làm cho chúng trở nên trầm trọng trong những tưởng tượng bệnh hoạn. Một cuộc phân tâm thành công giúp cho bệnh nhân thăng hoa hoàn toàn, nghĩa là cho phép anh ta tận dụng năng lượng vô thức cho các mục đích sống cao cả, chỉ cho anh ta cách làm sao để không lãng phí năng lượng này vào việc chống lại chứng rối loạn thần kinh chức năng[72].

[72] Nghĩa là ở đây, bản thân những triệu chứng của bệnh không phải là vấn đề, mục đích cũng không phải là đối phó với những triệu chứng ấy. Mục đích của trị liệu phân tâm là triệt để đưa nguồn cơn gây bệnh (như từ đầu đã nói) nằm ở những cảm xúc bị dồn nén trong vô thức ra ánh sáng, đưa lên bề mặt ý thức và khiến chúng tự triệt tiêu (Chú thích của ND).

Để làm rõ hơn lợi ích của phân tâm học, tôi có thể trích dẫn trường hợp một người đàn ông trẻ theo điều trị phân tâm một vài năm để chữa một chứng rối loạn thần kinh chức năng cực kì nghiêm trọng. Phương pháp điều trị đã làm cho các triệu chứng rối loạn thần kinh chức năng biến mất hoàn toàn.

Khi chiến tranh thế giới bắt đầu, anh nhập ngũ. Tại thời điểm đó, tôi thấy rất chắc chắn về thành quả hữu ích của phương pháp phân tâm trong việc giáo dục lại triệt để và điều chỉnh vô thức của bệnh nhân, đến mức tôi có thể đoán trước được rằng không đời nào anh lại mắc chứng rối loạn thần kinh chức năng liên quan đến chiến tranh. Vì kinh nghiệm cho thấy rằng, đây là một trong những loại nhân cách đặc biệt dễ mắc chứng rối loạn thần kinh chức năng được biết đến rộng rãi với cái tên "cú sốc do đạn trái phá" (shell shock)[73].

[73] Rối loạn tâm lí do tiếp xúc với bom đạn chiến tranh quá lâu (Chú thích của ND).

Dự đoán này về sau đã được chứng thực. Anh đi chiến trường và tham

gia vào một số những mặt trận khốc liệt nhất, phải chịu đựng nỗi mệt nhọc và lo lắng thường trực của đời sống quân ngũ, nhưng không hề có chút triệu chứng nào của rối loạn thần kinh chức năng. Tuy nhiên trong vô thức của anh lại có một triệu chứng thú vị. Tôi chắc rằng, chỉ duy nhất phân tâm học đã ngăn chặn triệu chứng đó đi vào ý thức hòng gây ra một chứng rối loạn thần kinh chức năng do chiến tranh.

Một điều được biết đến rộng rãi là: Một phần lớn các chứng rối loạn thần kinh chức năng liên quan đến chiến tranh, chẳng hạn như: rối loạn bộ phận, chức năng cơ thể (ví dụ: chân tay run rẩy), liệt hay mù… đơn thuần là những cách vô thức bỏ chạy khỏi một tình huống không thể chịu đựng được. Bệnh nhân mơ thấy anh bị mù, nhưng trong giấc mơ đó anh hoàn toàn hiểu và tự điều chỉnh đúng đắn lại ý nghĩa của việc bị mù, cụ thể là: thoát khỏi hoàn cảnh quân ngũ.

Thực tế: Mong muốn vô thức này biểu hiện ra dưới dạng một giấc mơ và được thấu hiểu ngay lập tức, đã ngăn nó chuyển đổi thành triệu chứng mù cuồng loạn phát sinh từ các chứng cuồng loạn chuyển đổi (conversion hysterias)[74].

[74] Giống chuyển đổi cuồng loạn (hysterical conversion), đã chú thích ở trên.

Vô thức đã được "giáo dục" nhờ phương pháp phân tâm lần trước, nó không còn muốn thỏa mãn như lúc thơ ấu, không còn khiến chủ thể chạy trốn khỏi cái thực tại mà ý thức của anh thấy rằng đó là nghĩa vụ của lòng yêu nước.

Về các chứng rối loạn thần kinh chức năng liên quan đến chiến tranh – phổ biến là "cú sốc do đạn trái phá, một điều được tán thành là:

Các chứng rối loạn thần kinh chiến tranh đơn thuần chỉ là các biểu hiện của cơ chế phản ứng trước nỗi hoảng sợ, giống hệt như "các chứng rối loạn thần kinh chức năng sợ hãi" trong thời kì hòa bình. Những chứng rối loạn thần kinh chức năng này được phân thành: (i) cuồng loạn lo âu (anxiety hysteria) và (ii) cuồng loạn bị dồn nén (repressed hysteria)[75]. Giống như mọi chứng rối loạn thần kinh chức năng, chúng chỉ là những cách thức chạy trốn khỏi một tình huống không thể chịu đựng nổi. Cơ chế dồn nén đã không thể nào giải quyết mâu thuẫn vô thức và hậu quả là: chủ thể chỉ có thể thoát khỏi những cản trở kia bằng cách trốn vào căn bệnh.

[75] Cuồng loạn lo âu (anxiety hysteria) là một rối loạn lo âu (anxiety disorder) và đặc biệt là một nỗi ám ảnh sợ hãi (phobia) nhưng các khía cạnh lo âu trong tinh thần được để tâm hơn các triệu chứng cơ thể kèm theo (nếu có), chẳng hạn: tim đập nhanh hay khó thở – đặc biệt được dùng trong thuyết phân tâm của Freud.

Trong cuồng loạn chuyển đổi/chuyển đổi cuồng loạn (conversion hysteria/hys- terical conversion), tác động của những phức cảm bị dồn nén là kích động dây thần kinh trên cơ thể, từ đó gây ra các triệu chứng bệnh trên cơ thể. Trong cuồng loạn lo âu, tác động vẫn nằm trong phạm vi tinh thần, gây nên các nỗi sợ ám ảnh khác nhau (Theo Smith Ely Jelliffe and William Alanson White, Disease of the Nervous System, 1915).

Phê bình chính dành cho phương pháp điều trị phân tâm các chứng rối loạn thần kinh chức năng là: Không hề có thống kê nào cho thấy các kết quả của phương pháp này, giống như trường hợp của các khoa y học lâm sàng khác. Dường như thái độ hoài nghi này là chính đáng, nhưng một nghiên cứu thống kê đã được thực hiện[76] nhằm mục đích làm tiêu tan hay tối thiểu hóa những phê bình giống thế.

[76] Xem bài viết của tôi "Some Statistical results of the Psychoanalytic Treat- ment of the Psychoneuroses" (Một số kết quả thống kê Điều trị phân tâm các chứng rối loạn thần kinh chức năng), Psychoanalytic Review, Số tháng 4-1917. Từ khi bài viết này được xuất bản, điều trị phân tâm đã được đưa vào các lĩnh vực mà cho đến nay được xem là không thể nắm bắt, và đã mở rộng phạm vi áp dụng điều trị phân tâm học.

Một vài ca rất nghiêm trọng, những ca khác thì nhẹ, nhưng trong phần lớn các ca này, đã thử các phương pháp điều trị khác – chẳng hạn như uống thuốc, nghỉ ngơi, sốc điện, giải thích, giáo dục lại, thuyết phục và nhiều liệu pháp tâm lí thông thường đa dạng khác – nhưng vô ích. Những phương pháp này chỉ đối phó với các quá trình tư duy và hứng thú ý thức, trong khi phương pháp điều trị phân tâm thành công phụ thuộc vào việc giải quyết các yếu tố tinh thần vô thức – cái nguyên nhân căn gốc của mọi chứng rối loạn thần kinh chức năng.

Trong các chứng rối loạn thần kinh chức năng tính dục, chẳng hạn như đồng tính luyến ái, phân tâm học là phương pháp duy nhất mang đến hi vọng cải thiện tình trạng, hay thậm chí chữa lành. Trước khi phân tâm học xuất hiện, thôi miên được dùng để chữa trị tình trạng này, nhưng kết quả rất bình thường và bất kì

cải thiện nào cũng chỉ là tạm thời. Thất bại của thuật thôi miên dưới góc độ hiểu biết của chúng ta ngày nay về đồng tính luyến ái là không có gì phải ngạc nhiên. Vì ám thị thôi miên, thay vì đập tan các phản kháng chịu trách nhiệm cho thái độ đồng tính luyến ái, lại có khuynh hướng gia tăng chúng[77].

[77] Một bàn luận đúng đắn về việc tại sao thôi miên thất bại trong những trường hợp này, thậm chí còn thú vị hơn vì nó được viết ở thời kì tiền-phân tâm học, ấy vậy lại nghe rất phân tâm học. Xem Sex and Character (Giới tính và tính cách), Chương IV của Otto Weininger.

Phân tâm học là một phương pháp trị liệu có lí trí đòi hỏi một kĩ thuật đặc biệt tỉ mỉ trau chuốt và dựa trên các diễn giải tâm lí năng động hiện đại, có căn cứ về cơ chế tinh thần của các chứng rối loạn thần kinh chức năng.

Những ca mà phương pháp phân tâm được đặc biệt áp dụng, chủ yếu bao gồm:

(i) các chứng cuồng loạn nghiêm trọng (chẳng hạn như cuồng loạn lo âu, cuồng loạn chuyển đổi và cuồng loạn phân li[78]);

[78] Cuồng loạn phân li (dissociation hysteria/dissociative hysteria): Một rối loạn tâm thần, mà tại đó tồn tại hai (hoặc nhiều hơn) nhân cách riêng biệt nhau trong một cá nhân. Bất kì nhân cách nào trong số này cũng có thể chiếm ưu thế vào một thời điểm nhất định. Một cái tên khác cho chứng này là: Dissociative Identity Disorder (D.I.D). Các nhân cách có thể hoàn toàn trái ngược nhau và mỗi nhân cách có cảm xúc, hành vi, lối tư duy riêng. Tình trạng này từng được gọi là Multiple Personality Disorder (Rối loạn đa nhân cách) (Chú thích của ND).

(ii) các chứng loạn thần kinh cưỡng chế; (iii) chứng vẹo cổ tâm thần;

(iv) trầm cảm chậm (retarded depression)[79];

[79] Trầm cảm chậm (retarded depression): Một dạng trầm cảm mà bệnh nhân có đặc điểm chậm chạp trong suy nghĩ và hành động; đặc biệt là giai đoạn trầm cảm của chứng rối loạn tâm thần hưng trầm cảm (manic-depressive psychosis), bệnh nhân có lúc thấy cực hào hứng, lúc thì thấy cực buồn phiền (Chú thích của ND).

(v) các chứng rối loạn thần kinh chức năng tính dục (các loại đảo lộn tính dục khác nhau);

(vi) các chứng rối loạn thần kinh lo âu; nói lắp;

(vii) các chứng rối loạn tâm thần, chẳng hạn như các tình trạng vĩ cuồng nhưng hình thành ảo tưởng hạn chế, rối loạn cảm xúc lưỡng cực và tâm thần phân liệt.

Dường như, trong các ca tâm thần phân liệt ở giai đoạn đầu hoặc nhẹ, bệnh nhân nghe theo phương pháp phân tâm học khá dễ dàng, vì ở giai đoạn này các nội dung của chứng rối loạn tâm thần rất dễ nắm bắt. Hơn nữa, trong giai đoạn đầu của căn bệnh, cách hoạt động của tinh thần tương tự chứng cuồng loạn[80].

[80] Isadore H. Coriat, "The Treatment of Dementia Praecox by psychoanalysis" (Điều trị tâm thần phân liệt bằng phân tâm học), Journal Abnormal Psychology (Tập san Tâm lí học bất thường), Số tháng 12-1917.

Tất nhiên, việc hồi phục một chứng rối loạn thần kinh chức năng còn phụ thuộc vào sự chuyển dịch và vào việc phân tâm có thể đập tan các phản kháng vô thức (khiến bệnh kéo dài) hay không. Những ca không lành bệnh mà chỉ có thể cải thiện, tiến bộ chậm này là do phản kháng của vô thức – nghĩa là khao khát níu giữ lại chứng rối loạn thần kinh chức năng như một tấm khiên bảo vệ, hay một cuộc trốn chạy, rút lui khỏi một thực tại không thể chịu đựng nổi.

Một ca trị liệu có thành công hay không, không thể hiện ở việc các triệu chứng rối loạn thần kinh chức năng biến mất, hay đặc tính các giấc mơ thay đổi. Nó nằm ở nguồn cội của cả giấc mơ lẫn chứng rối loạn thần kinh: Nó nằm ở vô thức. Các giấc mơ, đối với nhà phân tâm học lão luyện, mang đến bằng chứng khách quan nhất cho thấy bệnh nhân đang tiến triển nhanh hay đang rất chậm. Từ giấc mơ có thể xác định được các chuyển dịch và thái độ của bệnh nhân đối với chứng rối loạn thần kinh chức năng.

Với bệnh tâm thần phân liệt, phương pháp phân tâm cung cấp thông tin thiết yếu, nhằm xử lí bệnh nhân một cách thông minh để từ đó đưa ra lời khuyên. Nó làm sáng tỏ các yếu tố gây ra hoặc xảy ra trước khi bị suy nhược và nhìn xuyên qua bản chất của các phức cảm. Do vậy, thay vì tiếp cận vấn đề một cách mù quáng, trị liệu phân tâm cung cấp nguyên liệu để điều trị bệnh nhân một cách thông minh. Phân tâm học sẽ định hướng nhà trị liệu cách xử lí các mối liên hệ xã hội của bệnh nhân. Cách xử lí mối liên hệ xã hội là quan trọng nhất khi chữa tâm thần phân liệt, vì mọi bệnh nhân có khuynh hướng khép mình và khó gần.

Những kết quả tốt nhất từ phương pháp phân tâm học nằm trong lĩnh vực điều trị chứng cuồng loạn và các chứng rối loạn thần kinh tính dục.

Trong điều trị nói lắp cũng vậy, kết quả thu được thật đáng mừng và duy trì hiệu quả lâu dài. Nói lắp là một dạng của chứng rối loạn thần kinh lo âu và thường kết hợp với các triệu chứng rối loạn thần kinh chức năng khác, thế nên luyện nói để chữa nói lắp là vô ích – thực tế là có thể làm bệnh tệ hơn. Tật nói lắp xuất hiện sau khi cá nhân đã học nói, thường là sau khi trải qua một đoạn thời gian xúc động hay trong một giai đoạn phát triển quan trọng. Nói lắp không phải là một bệnh mà là một triệu chứng của chứng rối loạn lo âu ẩn dưới bề mặt.

Các cơn trầm cảm định kì cũng nên chữa bằng phân tâm học, nhưng không phải trong khi đang lên cơn mà là khi đã thuyên giảm. Chữa theo như vậy là để nhổ bỏ các yếu tố có thể đột ngột gây ra các cơn trầm cảm sau này. Vậy là có thể tránh được bệnh tái phát về sau.

Trong chứng vẹo cổ tâm thần, phương pháp phân tâm có kết quả đáng mừng nhất vì nó loại bỏ co thắt cơ bắp, đặc biệt ở những ca mà các phương pháp chỉnh hình thông thường không thể làm được. Điều trị những ca này gặp những khó khăn thật kinh khủng, vì gốc rễ của chứng rối loạn thần kinh chức năng nằm ở rất sâu.

Với các trường hợp mắc chứng vĩ cuồng, phương pháp phân tâm nên thăm dò dọc theo đường biên giữa ý thức và vô thức – nơi hình thành nên những ảo tưởng, nghĩa là khám phá ra những tình huống hay sự kiện thực sự dẫn anh đến các diễn giải, ảo tưởng sai lầm đã xảy ra trên con đường sự nghiệp của bệnh nhân. Dùng những nguyên liệu được khám phá này để điều chỉnh lại suy nghĩ hoặc tinh thần của bệnh nhân.

Với bệnh động kinh, một nghiên cứu về cơn động kinh và các yếu tố kích phát bệnh đột ngột – có đề cập đến việc phân tích bản chất tinh thần của cá nhân – đã cung cấp các phương pháp tiếp cận bệnh động kinh theo lối phân tâm học, trong tương lai có thể đem lại các kết quả rất tốt.

Phương pháp phân tâm đặc biệt thích hợp với các chứng rối loạn thần kinh chức năng (đã không thể cải thiện bằng bất kì phương pháp nào khác). Đây cũng là phương pháp duy nhất thâm nhập đến những dồn nén, rối loạn nền tảng tận sâu trong vô thức, từ đó

đem lại một phương cách chữa bệnh triệt để. Các liệu pháp khác đơn thuần chỉ dạy hay huấn luyện cá nhân cách lẩn tránh khỏi khó khăn của mình.

TÓM TẮT CHƯƠNG IV

Chưa bao giờ trước đó, thế giới tinh thần và những bí ẩn của vô thức được thăm dò sâu đến thế như trong phân tâm học. Chúng ta nhận ra, thì ra vô thức bảo vệ chính nó trước việc bị mang ra ánh sáng của ý thức.

Các biện pháp trị liệu thông thường không loại bỏ hoàn toàn gốc rễ các triệu chứng loạn thần kinh chức năng, nó vẫn còn đó và có thể xuất hiện trở lại gây rối loạn trong tương lai hoặc được điều chỉnh thành những triệu chứng khác. Tất nhiên, việc hồi phục một chứng rối loạn thần kinh chức năng còn phụ thuộc vào sự chuyển dịch và vào việc phân tâm có thể đập tan các phản kháng vô thức (khiến bệnh kéo dài) hay không.

Song có thể chắc chắn rằng, phân tâm học thực sự có thể thay đổi bản chất và những động lực, thôi thúc hay những mong muốn có tính man rợ và trái luân thường đạo lí của vô thức.

Xét đến cùng, trị liệu phân tâm là một cuộc đối đầu với vô thức – bóng tối thẳm sâu trong con người, "bảo thủ" và kịch liệt bảo vệ chính mình khỏi nguy cơ bị phơi bày và đem ra ánh sáng. Trị liệu phân tâm giúp con người tận dụng năng lượng của vô thức, đi sâu vào căn nguyên của những rối loạn thần kinh chức năng thay vì lẩn tránh khỏi những khó khăn của căn bệnh.

Chương V
SỰ PHÁT TRIỂN CỦA PHÂN TÂM HỌC

Như Bergson nói: "Bất cứ đâu – ngoại trừ ở con người, ý thức đã đến chỗ bế tắc. Chỉ riêng ở con người, nó vẫn đi tiếp con đường của mình"

Phân tâm học không chỉ là một phương cách trị liệu còn khá mới mà thực sự đã mở ra một kỉ nguyên vì nó giúp được những người mắc bệnh thần kinh. Trong những ca rối loạn thần kinh chức năng và rối loạn tâm thần nhất định, phương pháp phân tâm hữu dụng hơn hẳn cái gọi là Liệu pháp nghỉ ngơi – phương pháp có tác động nguy hại nhất trong số các liệu pháp thần kinh.

KHÁM PHÁ VĨ ĐẠI CHỈ CÓ ĐƯỢC KHI NHU CẦU THÔI THÚC CON NGƯỜI TÌM KIẾM NÓ

Dưới ánh sáng hiểu biết hiện nay của chúng ta về ý niệm vô thức, thì cái quan điểm "xem xét nội tâm không thôi là có thể hé lộ mọi điều về ý thức" mà một vài nhà tâm lí học thực nghiệm và học thuật duy trì đã bị ném vào một xó đầy các ý tưởng lỗi thời.

Chúng ta cũng biết rằng, không nên cố giảm thiểu và ngăn chặn thăng hoa ngẫu nhiên của một bệnh nhân, nó nên được khuyến khích. Thực tế trong vai trò là một dạng thăng hoa cảm xúc, tôn giáo – với ý ngĩa rộng nhất của từ này – không liên quan đến bất kì tín điều cụ thể nào, mang đến một trong những đường lối giúp thăng hoa hiệu quả và thỏa đáng nhất.

Oskar R. Pfister[81] đã nói lời sau đây về giá trị của thăng hoa trong tôn giáo:

[81] *Oskar Robert Pfister, The Psychoanalytic Method (Phương pháp phân tâm), 1917.*

"Phân tâm học cũng dạy ta đánh giá lại một lần nữa – nhưng bằng cách khác – giá trị của tôn giáo. Tôi thú nhận: vẻ đẹp và phúc lành của một lòng mộ đạo thuần khiết chỉ trở nên vô cùng rõ ràng với tôi sau khi tôi thực hiện cuộc điều tra được mô tả ở đây. Tôn giáo, trong những trường hợp thuận lợi, không để dục năng libido – bị khước từ bởi thực tại tham lam, thô lỗ – chuyển đổi thành các triệu chứng cơ thể cuồng loạn, hay hướng vào trong thành các cơn lo âu, bệnh u sầu, các hiện tượng ám ảnh, v.v.

Freud nói về sự gia tăng bất thường của chứng rối loạn thần kinh chức năng kể từ khi tôn giáo suy tàn! Tôi thà để những người thực sự không thể chữa được bằng phân tâm ở trong một môn phái cực đoan hay trong một tu viện, còn hơn là để họ mắc rối loạn thần kinh chức năng. Tất nhiên cũng có nhiều thống khổ do rối loạn thần kinh chức năng trong các tu viện và cộng đồng tôn giáo."

Trường hợp sau đây được trích dẫn như một ví dụ về thăng hoa trong tôn giáo, một phần vì bệnh nhân hiểu rõ giá trị của phương pháp phân tâm học và một phần vì ví dụ này giúp thấu suốt cách thức hoạt động của phân tâm học.

Những lời sau do một người phụ nữ thông minh – một người mắc chứng loạn thần kinh cưỡng chế nghiêm trọng trong một năm – viết ra. Mặc dù cha cô là một linh mục và giáo sư đại học, nên khi bé cô được nuôi dạy trong môi trường tôn giáo, ấy vậy mà những thôi thúc cưỡng chế dữ dội – cụ thể là cơ thể đại tiện ngay khi cô có những ý nghĩ tục tĩu – là một rào cản giữa cô và tôn giáo của mình. Cô cảm thấy rằng căn bệnh rối loạn thần kinh chức năng của mình là tội lỗi đạo đức - phẩm hạnh, hoặc làm ô uế đạo đức - phẩm hạnh. Những giấc mơ gần đây của cô cho thấy một khuynh hướng thăng hoa vô thức nhờ vào tôn giáo và dạng thăng hoa này được khuyến khích. Ở giai đoạn đầu của phân tâm, các phản kháng đã rất mạnh mẽ, nhưng rồi chúng dần bị đánh bại và những chuyển dịch trở nên rõ rệt.

Trong một giấc mơ gần đây, cô dường như đang đi qua lối đi giữa các dãy ghế trong một nhà thờ tráng lệ đến một cách cửa, khi đó cô thấy một linh mục mà cô quen (người yêu cũ của cô giờ đã lấy một người khác, cô thấy thất vọng và do đó không bao giờ cưới chồng) đang ngồi tại bàn làm việc của anh. Trong giấc mơ của cô, có một cảm xúc mang hơi hướm đức tin sâu sắc. Giấc mơ này không chỉ cho thấy mong muốn thăng hoa trong tôn giáo, mà còn

thể hiện một sự chuyển dịch sang nhà trị liệu của cô (thực ra chính là "vị linh mục đang ngồi ở bàn làm việc").

Trong giấc mơ này, chúng ta thấy một hoạt động sắp xếp bố trí bước đầu – vốn thuộc về chức năng điều chỉnh của vô thức – một dạng dùng biểu tượng để diễn tả tình huống tâm lí hiện tại.

Sau đây là lời bệnh nhân kể lại quá trình thăng hoa tôn giáo của cô:

"Chúng ta có thể biết Chúa duy nhất qua anh em bạn bè mình, và chúng ta có thể biết anh em bạn bè mình duy nhất qua Chúa." Đây là lời giảng thành lời của người gọi mình là giáo sĩ Cơ-đốc, một con người thấu suốt. Giờ khi tôi bắt đầu trải nghiệm sức mạnh chữa lành của phân tâm học, chân lí đến với tôi trọn vẹn, hiện ra và chiếu rọi qua quá trình phân tâm. Vì mối liên hệ giữa bệnh nhân và nhà trị liệu dường như có nhiều điểm chung với cách mà Chúa trời đối xử với con người.

Vậy nên, nếu nhà trị liệu muốn chữa được cho bệnh nhân, thì điều quan trọng trước tiên là bệnh nhân phải tin nhà trị liệu và hướng đến ông với toàn bộ lòng tin tưởng. Đó là lí do vì sao ở giai đoạn phân tâm ban đầu, nhà trị liệu nỗ lực khắc sâu lòng tin này với bệnh nhân, và giúp bệnh nhân cảm thấy rằng ông là một người bạn. Từng chút một, phản kháng của bệnh nhân bị đập tan bởi lực hấp dẫn này cho đến khi anh ta rốt cuộc đầu hàng không e ngại. Khả năng này của con người chẳng phải cũng giống như sức mạnh chế ngự của lòng từ bi của Thần sao?!

Lại một lần nữa, đặc biệt ở giai đoạn đầu của phân tâm, bệnh nhân như thể bị bỏ mặc cho tự xoay sở. Nhà trị liệu rõ ràng chỉ đi theo chỉ dẫn của anh. Bệnh nhân phải nghĩ và nói ra điều trong tâm trí của riêng anh đến khi anh nhận ra tới một mức độ nhất định nhu cầu của riêng mình. Chỉ đến khi bệnh nhân sẵn sàng tiếp nhận, nhà trị liệu mới đưa ám thị giúp đỡ, chẳng hạn như một suy nghĩ an ủi bệnh nhân. Đây chắc chắn là cách mà Chúa trời đối xử với thế gian.

Khám phá vĩ đại chỉ có được khi nhu cầu thôi thúc con người tìm kiếm nó.

Điều đẹp đẽ nhất chính là cách mà trải nghiệm phân tâm giúp bồi dưỡng đức tin. Phương pháp phân tâm giúp ta hiểu rõ nhu cầu cần có một người tri kỉ – ngoài bản thân mình – sâu thẳm trong tâm hồn con người. Người bệnh thần kinh hướng đến nhà trị liệu như một đứa trẻ

hướng đến mẹ nó, tin tưởng rằng nó kiểu gì cũng sẽ được giúp đỡ. Anh biết được rằng "thú nhận tốt cho tâm hồn", rằng gánh nặng sẽ nhẹ đi bằng cách chia sẻ nó với một người bạn. Lúc đầu rất khó để anh ta tiết lộ điểm yếu của riêng mình với người khác, nhưng rồi anh tiếp tục thấy rằng anh luôn có thể bước tiếp. Anh nhận ra là thái độ của người nghe kia không phải là phán xét mà là đồng cảm, và rằng với nhà trị liệu chân thật, thì độ sâu của sự đồng cảm được đo đếm duy nhất bằng các nhu cầu của bệnh nhân.

Tuy nhiên chẳng mấy chốc, khi cuộc phân tâm tiếp tục, bệnh nhân buộc phải nhận ra rằng: Sự phụ thuộc vào nhà trị liệu chỉ là một cách thức, không phải là mục đích. Đồng thời nghĩa vụ đạo đức - phẩm hạnh rằng phải phơi bày hết thế giới nội tại của anh ta với một người đồng đẳng chỉ là trí tưởng tượng của anh. Giờ anh ta biết rằng:

Một người đàn ông hay phụ nữ trưởng thành trọn vẹn là tự gánh lấy gánh nặng của riêng mình. Rằng, trong mối liên hệ giữa con người với nhau, mỗi người cuối cùng vẫn đứng riêng một mình.

Chỉ có Chúa mới có thể thỏa mãn nhu cầu sâu thẳm nhất của con người, và trải nghiệm phân tâm đã hồi sinh ý niệm quen thuộc này. Đây chính là ý niệm khiến chúng ta tự do.

Bệnh nhân giờ biết rằng mình đã tự do và cảm thấy như thể chính tự anh ta đã vươn đến được điều này. Nhưng khi anh nhìn lại quá trình phân tâm và một lần nữa nhớ lại từng bước nối tiếp nhau, anh nhận thấy con đường đó đã được mở ra để anh đi, rằng bác sĩ trị liệu của anh đã dẫn đường. Anh đã từng nghĩ dòng suy nghĩ của nhà trị liệu theo sau suy nghĩ của mình. Những lời của nhà thơ vĩ đại đó hiện lên trong đầu anh: "Có một sức mạnh đúc nặn các mục đích của chúng ta, dù chúng ta có thể đẽo gọt chúng qua loa." Anh biết rằng trong phân tâm học của cuộc đời, trải nghiệm này là một giai đoạn mà anh được nhà phân tâm vĩ đại của tâm hồn chúng ta dẫn dắt đi.

Nhờ con người đồng đẳng này, anh đã biết được Chúa trời.

Vậy nên chúng ta biết rằng khoa học là một phần bổ sung cho tôn giáo, rằng phân tâm học chẳng khác nào thần học dẫn ta đến Đức Chúa.

TÌM THẤY NIỀM KHUÂY KHỎA GIỮA MỘT ĐỜI TRANH ĐẤU VẬT LỘN

Phân tâm học cũng có thể làm được nhiều trong việc xây dựng các

quy tắc lí trí để làm sạch tinh thần và thần kinh nhưng dựa trên các nguyên lí của nó, thay vì những quan điểm lỏng lẻo về sức mạnh ý chí, v.v. Trong thực tế, phân tâm học chỉ ra rằng, cách ngăn chặn và làm chủ đích thực các bệnh rối loạn thần kinh chức năng phải đến từ bên trong, từ việc phân tâm cá nhân cùng lúc với làm sạch tinh thần, chứ không phải thông qua bất kì tuyên truyền chung chung nào – vì cách sau cùng lắm chỉ có thể đưa ra các quy tắc tập thể vốn không thể tra lắp vào các phức cảm của tâm trí cá nhân.

Khi kĩ thuật phân tâm trở nên hoàn thiện, chúng ta có thể trông đợi các kết quả ngày càng tốt hơn trong điều trị các tình trạng mà trước đây bị xem là vô phương cứu chữa, chẳng hạn như những ca bệnh tâm thần phân liệt hay vĩ cuồng nhẹ. Chắc chắn, việc điều trị bệnh đồng tính luyến ái sẽ có hi vọng hơn rất nhiều nhờ vào phân tâm học, hơn là các phương pháp ám thị và thôi miên cũ kĩ.

Khi các nguyên lí phân tâm trở nên phổ biến với những nhà giáo dục, họ có thể vận dụng chúng để ngăn chặn chứng rối loạn thần kinh chức năng xuất hiện trong thời kì hình thành tính cách quan trọng của một đứa trẻ. Khuynh hướng ăn cắp vặt hay nói dối tưởng tượng thường là giai đoạn bắt đầu chứng rối loạn thần kinh cưỡng chế hay chứng cuồng loạn. Mỗi nhà giáo dục nhất thiết phải biết điều này để giới thiệu đứa trẻ đến với nguồn trị liệu đúng đắn. Ở đó các khiếm khuyết được chữa lành một cách khoa học, thay vì trừng phạt đứa trẻ một cách không suy nghĩ. Chúng ta phải tìm kiếm các động lực thôi đẩy sâu hơn, thậm chí còn sâu hơn cả những gì mà tiền sử bệnh chi tiết nhất cung cấp. Trong những trường hợp cho thấy các khuynh hướng thôi thúc cưỡng chế ăn cắp, được gọi là thói ăn cắp vặt (kleptomania), hỏi đứa trẻ tại sao nó lại lấy những thứ đó cũng chẳng ích gì, vì nó không biết được động lực thực sự thôi đẩy nó làm thế. Trong khi một cuộc điều trị phân tâm ngắn thường có thể làm rõ tình huống và cung cấp các thông tin trị liệu giá trị.

Lấy ví dụ, phân tâm trường hợp một cậu bé có thói quen chôm chỉa tiền ở nhà và tiêu pha cho những ham thích trẻ con thông thường. Biểu hiện này hé lộ một phức cảm Oedipus mạnh mẽ, vì cậu bé lấy tiền của mẹ, không bao giờ lấy tiền của cha, cậu biết là mẹ sẽ không phạt cậu do bà quá nặng lòng với cậu. Liệu pháp rõ ràng nhất là đập vỡ phức cảm Oedipus kia để cậu bé cũng sợ lấy tiền từ mẹ như sợ lấy của cha. Và liệu pháp này đã thành công.

Những linh mục cũng thế, họ đã thấy được các nguyên lí phân tâm có giá trị vĩ đại trong tôn giáo của mình và trong những

khuyên nhủ đạo đức - phẩm hạnh dành cho những người chuyên tâm làm theo để tìm thấy niềm khuây khỏa giữa một đời đầy tranh đấu vật lộn.

Cơ chế căn bản mà Freud gọi là mâu thuẫn được Adler diễn giải như là mặc cảm khuyết tật, có giá trị lớn cho sự phát triển trong tương lai của phân tâm học, đặc biệt là trong việc dung hòa quan điểm của những người có khuynh hướng đi theo các diễn giải chức năng hay cơ thể về quá trình hình thành bệnh rối loạn thần kinh chức năng.

PHÂN TÂM HỌC ĐÃ CHỈ RA CHO CHÚNG TA CÁI TÔI CHÂN THẬT CỦA CHÍNH MÌNH: ÍCH KỈ, MAN RỢ VÀ HẬN THÙ

Vô thức chứa đựng lịch sử tinh thần của cá nhân, bao hàm chủ yếu những cảm xúc bị dồn nén, do vậy vô thức chính là nguồn cội của tính cách. Các đặc điểm tính cách của cá nhân không phải do được kế thừa, cũng không phải do nỗ lực ý thức mà có. Tính cách của một người được tạo thành bởi các xung năng thôi thúc bị dồn nén thời thơ ấu, hay các thăng hoa của những xung năng đó. Mọi quá trình hình thành tính cách đều có nền tảng là cảm xúc thay vì lí trí.

Trong tương lai, phân tâm học sẽ không chỉ điều trị các biểu hiện bất thường của chứng rối loạn thần kinh chức năng, mà còn có thể tham gia cải sửa những đặc điểm tính cách không tốt của những cá nhân bình thường. Mục đích của phân tâm học trong mọi ca bệnh là đưa các dồn nén vô thức vào ý thức, để cho bệnh nhân biết đến sự tồn tại của các dồn nén này, bằng cách này, mâu thuẫn gây ra bệnh có thể được khép lại thỏa đáng.

Trường hợp sau đây là một ví dụ về việc phân tâm học có thể giúp cải sửa thành công đặc điểm tính cách không tốt của cá nhân:

Một người đàn ông trẻ than phiền về thói quen trì hoãn hình thành qua nhiều năm và gần đây đã tiến tới mức độ gây trở ngại cho công việc của anh.

Một cuộc phân tâm ngắn tình huống này đã hé lộ thực tế là: Gốc rễ của thói quen trì hoãn khởi lên từ giai đoạn đầu thời thơ ấu của anh. Anh vướng mắc nặng lòng với cha nhiều hơn với mẹ và thói quen trì hoãn bắt nguồn từ ảnh hưởng của cha.

Nguồn gốc của thói quen này bị che đậy trước ý thức của anh, cho đến khi một cuộc điều trị phân tâm hé lộ nó. Có thể quả quyết rằng, thói quen này là do một mâu thuẫn gây ra và thực ra là một

phóng chiếu của thời thơ ấu – khi chịu ảnh hưởng bởi hình ảnh người cha – vào cuộc sống trưởng thành của anh.

Rốt cuộc trong quá trình phân tâm anh đã có một giấc mơ:

Trong giấc mơ này, cha anh đã chết và người làm lễ tang được cử đến. Giấc mơ này rất thú vị và quan trọng vì thực tế là cha anh vẫn còn sống.

Giấc mơ này lấy cái chết làm biểu tượng, nhưng không phải nhắm vào đối tượng là "cha anh". Vậy cha anh tượng trưng cho điều gì? Đó là tính trì hoãn của anh. Nói cách khác, cái chết biểu trưng cho sự biến mất của tính trì hoãn trong anh. Cơ chế của giấc mơ có cùng cách thức như ở thời thơ ấu: vô thức luôn biểu tượng hóa thành cái chết của một thành viên trong gia đình. Sau khi giấc mơ này được phân tích và giải thích, tinh thần bệnh nhân trở nên hoàn toàn khỏe mạnh.

HƯỚNG ĐẾN SỰ TOÀN VẸN NỘI TẠI VÀ ĐIỀU CHỈNH ĐỂ HÒA HỢP TRỌN VẸN HƠN VỚI THẾ GIỚI THỰC TẠI

Trong vô thức là năng lượng cảm xúc bị che đậy – rất quan trọng cho quá trình thăng hoa các phức cảm cuộc đời. Sự thăng hoa này chính là nỗ lực tinh thần, đạo đức, xử thế, là khát khao hướng đến sự toàn vẹn nội tại và điều chỉnh (suy nghĩ và thái độ) để sống hòa hợp trọn vẹn hơn với thế giới thực tại của con người. Phân tâm học dạy cá nhân cách tận dụng năng lượng này cho mục đích xã hội, thay vì phí hoài nó để đơn thuần bảo vệ các dồn nén và ảo tưởng bệnh hoạn.

Vậy nên tương lai của phân tâm học sẽ là hướng đến một nhiệm vụ đạo đức - phẩm hạnh cao cả với giá trị giáo dục vĩ đại. Nó sẽ giúp cá nhân hoàn thiện mình từ bên trong. Và một khi, sự điều chỉnh nội tại nhằm hài hòa với thực tại này được hoàn thành, loài người sẽ bước lên đến các lí tưởng cao cả hơn về công lí, đạo đức và xã hội. Vì lúc đó ta sẽ không còn phản kháng dựa trên những định kiến và truyền thống nhỏ hẹp của mình; hay không còn rơi vào ảo tưởng nữa. Chúng ta sẽ không còn phản ứng như trẻ con trước các tình huống người lớn nữa, mà sẽ phản ứng như những sinh mệnh đã thoát khỏi các nhược điểm ấu thơ.

Vậy là Freud đã trao cho thế giới một công cụ mới để giải thích đời sống tinh thần vô thức ở cả cá nhân và xã hội. Để thấy các động lực thôi đẩy của tất cả chúng ta – đàn ông lẫn đàn bà, khỏe mạnh lẫn rối loạn thần kinh chức năng – đều được quyết định bởi các ý

niệm vô thức mà ta không hề hay biết. Con người không hành động bởi các động lực thuộc về ý thức, mà bởi các ý niệm vô thức. Động lực ý thức chỉ đơn thuần là giải thích duy lí hay lí do bao biện mà thôi. Đây là nguyên lí nền tảng của phân tâm học Freud, mà hôm nay và trong tương lai, sẽ giải thích ngày một rõ hơn các lực thực sự điều khiển hành vi và thôi thúc con người.

Phân tâm học đang bắt đầu hình thành một nguyên tắc đạo đức - xử thế mới, cũng như một nền tâm lí học mới, một nền thần kinh học mới và một trường phái phê bình văn học mới. Mọi nguyên lí của nó đều có cùng một liên hệ với tâm trí con người, với ý thức xã hội như sinh học có mối liên hệ với thế giới hữu cơ. Nói cách khác, qua phân tâm học, tâm trí con người được phân tích, thấu hiểu; những động lực thôi đẩy nằm ẩn giấu và nguồn cội hành vi của con người được đưa ra ánh sáng.

Phân tâm học đã chỉ ra cho chúng ta cái tôi chân thật của chính mình. Tất cả chúng ta đều ích kỉ, man rợ và hận thù ra sao, nhưng lại kìm nén các bản năng nguyên thủy này vào trong vô thức của mình. Tại đó chúng chỉ xuất hiện dưới dạng các giấc mơ hay bộc phát thành các chứng rối loạn thần kinh.

Có "một tâm trí chung cho mọi con người cá nhân" – nói theo lối của Emerson, và tâm trí vũ trụ phổ quát này chính là vô thức. Về bản chất, tâm lí của mọi con người là như nhau, dù văn hóa và ý thức xã hội của họ khác nhau ra sao.

Bản sắc nền tảng của loài người chính nằm ở vô thức.

TÓM TẮT CHƯƠNG V

Khám phá vĩ đại chỉ có được khi nhu cầu thôi thúc con người tìm kiếm nó. Và phân tâm học đã làm được điều đó: Mang đến một công cụ giải thích đời sống tinh thần vô thức của con người.

Tâm lí con người chúng ta đều giống nhau: ích kỉ, man rợ và thù hận. Trò lừa tâm trí khiến chúng ta không dám đối diện với chính mình dẫn đến những dồn nén trong vô thức. Phân tâm học cho chúng ta thấy cái phần chân thật nhất của con người, trần trụi, không màu mè.

Mục đích của phân tâm học là đưa những dồn nén trong vô thức ra trước ánh sáng của ý thức. Cách ngăn chặn và làm chủ đích thực các bệnh rối loạn thần kinh chức năng phải đến từ bên trong,

từ việc trị liệu cá nhân.

Ngoài việc phân tâm học có thể xây dựng các quy tắc lí trí để làm sạch tinh thần và thần kinh, nhiệm vụ tương lai của phân tâm học sẽ là giúp cá nhân đạt được sự hài hòa từ bên trong và tìm được những điểm tiếp xúc cân bằng với thực tại.

Chương VI
CHIỀU SÂU CỦA VÔ THỨC

"Con người từ thời tiền sử vẫn sống tiếp – bất biến – trong vô thức của chúng ta"

- Sigmund Freud -

CÁC ĐỊA TẦNG VÔ THỨC

Phương pháp phân tâm cho thấy rằng, sau khi một khối nguyên liệu bị dồn nén được mang ra ánh sáng, chúng ta sẽ thấy các tầng bậc mới của những nguyên liệu này – tất cả đều cần được tìm hiểu. Do vậy cả từ góc độ lí thuyết lẫn thực tiễn – ít nhất vì mục đích có một mô tả rõ ràng dứt khoát, vô thức phải được nhìn nhận không phải như một mặt ngang, mà là một cấu trúc địa tầng.

TRONG MỘT CUỘC PHÂN TÂM:

1. Nguyên liệu ý thức phải được tìm hiểu trước tiên;

2. Sau đó nhà trị liệu chạm đến tầng tiền ý thức – tại đây phản kháng và dồn nén xảy ra ít nhất;

3. Cuộc khai quật phân tâm học lại tiếp tục đưa chúng ta đi đến vùng vô thức. Tại đây ta gặp các tầng sâu hơn nữa, đến được phần cổ xưa nhất của tinh thần con người, đó là tầng của ham muốn tính dục và dinh dưỡng – là tầng cần thiết để bảo tồn giống nòi. Phản kháng mạnh nhất nằm ở những tầng sâu nhất này. Tâm trí con người luôn trong tình trạng phòng vệ để không phản bội lại "con dấu" nguồn gốc thấp kém của mình.

Vô thức do vậy được hiểu là cấu thành từ các lớp trầm tích tinh thần

tích tụ từ quá khứ, chồng chất lên nhau và cho thấy quá trình phát triển tinh thần của loài người từ thủa ban sơ.

Nghiên cứu về những lớp trầm tích tinh thần vô thức này đã được Smith Jelliffe[82] đặt tên một cách khéo léo là Cổ-tâm lí học (Paleo-psychology). Đây là một nhìn nhận hữu ích, có tính giản đồ và cũng thực dụng về vô thức.

[82] Smith Ely Jelliffe, một bác sĩ tâm thần người Mĩ (1866-1945). Ông học tại Học viện Bách khoa Brooklyn, sau đó tiếp tục học y khoa tại Đại học Columbia và lấy bằng tiến sĩ năm 1889. Jelliffe luôn sẵn mối quan tâm dành cho khoa học tự nhiên và tâm lí học (Chú thích của ND).

Khái niệm Cổ-tâm lí học này lần theo quá trình phát triển tâm thần của cá nhân từ góc độ nhìn nhận: Vai trò của dồn nén trong việc tạo ra các tầng vô thức khác nhau. Đây là môn khoa học nghiên cứu các dạng ý niệm "hóa thạch" trong vô thức con người, tương tự như Cổ-sinh vật bệnh học (Paleo-pathology) – môn khoa học nghiên cứu các loại bệnh tật của động vật và con người thời kì cổ đại, chẳng hạn như người Ai Cập cổ, người tiền sử hay các động vật hóa thạch[83].

[83] Xem R. L. Moodie, "Studies in Paleopathology" (Các nghiên cứu trong lĩnh vực Cổ-sinh vật bệnh học), Annals of Medical History (Biên niên sử Y học), Quyển I, Số tháng 11-1917.

Theo Jelliffe:

"Lịch sử quá khứ của tinh thần nằm ở vùng vô thức, và chỉ có thể tái tạo vùng này bằng một cuộc phân tâm, một sự bóc tách hòng hé lộ các tầng của nó. Cũng hệt như, chỉ có thể tìm hiểu lịch sử vỏ trái đất bằng cách khai quật và phát hiện ra những hóa thạch còn lại trong các địa tầng. Việc khám phá ra các tầng quá khứ của vô thức, bằng phép so sánh, có thể được gọi là Cổ-tâm lí học."

Mỗi nhà phân tâm do vậy là một nhà cổ-tâm lí học, và những giấc mơ hé lộ các tầng văn hóa khác nhau của vô thức.

Các dạng ý niệm "hóa thạch" này của loài người được bảo tồn ở các tầng khác nhau của vô thức, giống như cách mà các hóa thạch sinh vật được bảo tồn ở các địa tầng trái đất khác nhau. Như cách mà một nhà nhân chủng học điêu luyện có thể tái tạo lại hình ảnh một giống người tiền sử cụ thể từ một vài mảnh xương sọ của anh ta, một nhà phân tâm điêu luyện cũng có thể tái tạo vô thức từ

một vài mảnh giấc mơ. Với nguyên lí rằng, các giấc mơ cho thấy những hệ biểu tượng cụ thể, từ đó nhà phân tâm có thể xác định được khá chính xác địa tầng của giấc mơ này trong vô thức. Vì vô thức không phải được hợp thành bởi một đống các dồn nén lộn xộn, mà bằng các dồn nén được tích tụ chồng lên nhau từng lớp từng lớp trên hành trình phát triển văn hóa của loài người từ thời tiền sử cho đến thời hiện đại.

Vô thức ra đời khi bắt đầu có dồn nén. Không có dồn nén sẽ không có vô thức.

Ở NGƯỜI LỚN VÀ TRONG NỀN VĂN MINH HIỆN ĐẠI, TÂM TRÍ TRẺ THƠ VÀ BAN SƠ BỊ CHÔN VÙI TRONG SÂU THẲM VÔ THỨC

Bằng chứng rõ nhất về sự phát triển liên tiếp của lịch sử tinh thần con người được tìm thấy ở vô thức, không phải ở ý thức, vì ý thức chỉ là lớp vỏ tinh thần gần đây của lịch sử văn hóa loài người.

Để hiểu toàn bộ tâm trí con người, chúng ta phải dùng các phương pháp phân tâm đào xuyên qua các tầng khác nhau của vô thức. Phân tâm học là công cụ đi xuống các tầng sâu bị che lấp của tinh thần cá nhân. Phương pháp phân tâm không diễn giải các động cơ thôi đẩy bề mặt, bởi vì động cơ thực sự gắn với những cảm xúc nguyên thủy của vô thức.

Khi chúng ta tiến vào đời sống người trưởng thành, vô thức trở nên ngày càng sâu hơn, có ngày càng nhiều tầng hơn. Trong khi ở đứa trẻ, tầng vô thức khá nông, ấy vậy lại đã bao chứa những mong muốn nguyên thủy và cổ xưa nhất. Các mong muốn này được thỏa mãn với rất ít phản kháng và gần như không hề có kiểm duyệt. Tâm trí thơ ấu hay con trẻ thực ra cũng có những biểu hiện trong đời sống người trưởng thành, nhưng dưới dạng ít nguyên thủy hơn. Đứa trẻ đó thực ra vẫn đang ngủ ngon lành trong vô thức của mỗi người lớn chúng ta. Nó sẵn sàng thức dậy bất kì lúc nào, sẵn sàng trở nên bất an, lo lắng. Và một khi nó đã thức dậy, thì các giấc mơ hay những biểu hiện rối loạn thần kinh chức năng khác nhau cũng phát triển.

Ở người lớn, tâm trí trẻ thơ bị chôn vùi sâu thẳm trong vô thức.

Theo Freud, từ lúc bắt đầu sự sống, đã sẵn tồn tại hai hệ thống

hoạt động tinh thần riêng biệt, chúng là tiền thân hay người báo hiệu cho cái về sau trở thành ý niệm vô thức và ý niệm ý thức. Ông nói:

"Ước nguyện xuất hiện trong giấc mơ ắt hẳn là một ước nguyện thơ ấu. Ở người lớn, ước nguyện này xuất phát từ vô thức. Trong khi ở đứa trẻ – lúc đó chưa có phân chia, chưa có cơ chế kiểm duyệt giữa tiền-ý thức và vô thức, hoặc những cơ chế đó đang trong giai đoạn hình thành thì ước nguyện đó là ước nguyện được thỏa mãn, hay chưa bị dồn nén khi ở trạng thái tỉnh thức."

Chẳng hạn, khi những nỗi sợ bị nhiễm bẩn hay sợ các vật nhọn xuất hiện ở các trường hợp bị rối loạn cưỡng chế, thì đó thực ra là các mệnh lệnh cấm đoán (lệnh giới cấm) xuất phát từ các tầng nguyên thủy của vô thức. Những giấc mơ nguyên thủy nhất là những ý niệm hay cấu trúc bị hóa thạch ở vô thức của chúng ta, chúng bị kéo xuống những tầng sâu nhất và xa nhất khỏi nền văn minh hiện đại.

Vô thức do vậy là chiếc chìa khóa tiến vào tâm trí con người, ở đó chúng ta có thể tìm thấy mọi đặc điểm tâm thần của con người thời tiền sử.

CHỈ RIÊNG Ở CON NGƯỜI, Ý THỨC VẪN ĐI TIẾP CON ĐƯỜNG CỦA MÌNH

Vô thức là nguyên thủy, vì nó cấu thành hoàn toàn từ những nguyên liệu bị dồn nén. Những đặc điểm tinh thần này đã biến mất khỏi ý thức và lắng đọng vào vô thức, nhờ vào khả năng luôn-hoạt-động của cơ chế dồn nén trong lịch sử phát triển nền văn minh. Đời sống ý thức của con người mất hàng nhiều thế kỉ để trau dồi, bồi đắp, ấy thế mà vô thức vẫn "già đời" hơn và lùi trở về thời kì xa xưa nhất của tổ tiên chúng ta. Thực tế, vô thức là phần già cỗi nhất trong tâm trí chúng ta.

Ở các bệnh tâm thần và chứng thần kinh, nhà trị liệu thường thấy các triệu chứng trồi lên, hành vi mang tính triệu chứng, những giấc mơ, những mẩu suy nghĩ được tìm thấy ở các dạng người rất nguyên thủy, chúng đến từ địa tầng sâu nhất vô thức. Bệnh nhân sở dĩ quay trở lại hành vi và ý niệm nguyên thủy này là vì trong họ có sẵn nguyên liệu cho suy nghĩ và hành vi như thế, chỉ có điều chúng bị nén vào các tầng vô thức sâu nhất mà thôi.

Chừng nào còn liên quan đến vô thức thì tại đó thời gian không

tồn tại. Vì chỉ trong chốc lát, một giấc mơ có thể quay trở lại cuộc sống tinh thần và xã hội của cha ông chúng ta thời tiền sử. Do vậy, những ham muốn xã hội của chúng ta thường kéo theo các triệu chứng ảo tưởng hay các biểu tượng giấc mơ từ nơi sâu nhất của vô thức.

"Con người từ thời tiền sử vẫn sống tiếp – bất biến – trong vô thức của chúng ta" (Sigmund Freud).

Trước khi phân tâm học phát triển, Friedrich Nietzsche đã nhận ra bản chất nguyên thủy của vô thức khi được phản ánh vào trong giấc mơ. Ông viết:

"Trong khi ngủ và khi mơ, một người trải qua toàn bộ các hoạt động của loài người thời tiền sử. Thậm chí đến ngày nay, suy nghĩ của ta trong các giấc mơ cũng là suy nghĩ của loài người đang thức suốt hàng nghìn năm. Khi mơ, mảnh nhân loại cổ xưa này hoạt động trong chúng ta. Giấc mơ đưa ta về các trạng thái xa xưa của văn hóa loài người và đưa cho ta cách thức để hiểu nó rõ hơn."

Song, nếu tâm trí không uốn nặn được, nếu nó chỉ như những mẩu xương hóa thạch của động vật gắn trong đá và sỏi, thì đã không thể nào có tiến hóa. Ấy vậy nhưng từ thời đại này sang thời đại khác, tâm trí con người mềm mỏng dễ uốn nắn kia đã và đang thay đổi. Trong các dạng hợp nhất của tâm trí đó, nó có thể tổ chức được một nền văn minh hiện đại phức tạp.

Như Bergson nói:

"Bất cứ đâu – ngoại trừ ở con người, ý thức đã đến chỗ bế tắc. Chỉ riêng ở con người, nó vẫn đi tiếp con đường của mình."

Đó là bởi vì tâm trí có thể uốn nắn, vì nó đẩy các ước nguyện cổ xưa và bản nguyên xuống các tầng thấp hơn nữa trong vô thức. Hệ quả là, con người có thể tận dụng năng lượng vô thức một cách tốt hơn để tiến về phía trước, đi đến các hợp nhất phức tạp hơn và đến những cách biểu lộ cao hơn cái năng lượng nguyên thủy bị dồn nén đó. Năng lượng này có thể được chế ngự và hướng vào hoạt động tái tạo mang tính xã hội, đạo đức, xử thế và tinh thần. Như lời của Tennyson:

"Con người có thể đứng lên từ những viên đá đệm bước ở vũng lầy của chính bản thân họ khi chết, để đến với những điều cao hơn."

TÓM TẮT CHƯƠNG VI

Vô thức được cấu thành từ các lớp trầm tích tinh thần tích tụ từ quá khứ, chồng chất lên nhau và cho thấy quá trình phát triển tinh thần của loài người từ thuở ban sơ.

Phân tâm học là công cụ đi xuống các tầng sâu bị che lấp của tinh thần cá nhân. Phương pháp phân tâm không diễn giải các động cơ thôi đẩy bề mặt, bởi vì động cơ thực sự gắn với những cảm xúc nguyên thủy của vô thức.

Khi chúng ta tiến vào đời sống người trưởng thành, vô thức trở nên ngày càng sâu hơn, có ngày càng nhiều tầng hơn. Trong khi ở đứa trẻ, tầng vô thức khá nông, ấy vậy lại đã bao chứa những mong muốn nguyên thủy và cổ xưa nhất. Các mong muốn này được thỏa mãn với rất ít phản kháng và gần như không hề có kiểm duyệt. Tâm trí thơ ấu hay con trẻ thực ra cũng có những biểu hiện trong đời sống người trưởng thành, nhưng dưới dạng ít nguyên thủy hơn.

Ở người lớn, tâm trí trẻ thơ bị chôn vùi sâu thẳm trong vô thức. Đứa trẻ đó thực ra vẫn đang ngủ ngon lành trong vô thức của mỗi người lớn chúng ta. Nó sẵn sàng thức dậy bất kì lúc nào, sẵn sàng trở nên bất an, lo lắng. Và một khi nó đã thức dậy, thì các giấc mơ hay những biểu hiện rối loạn thần kinh chức năng khác nhau cũng phát triển.

Vô thức do vậy là chiếc chìa khóa tiến vào tâm trí con người, ở đó chúng ta có thể tìm thấy mọi đặc điểm tâm thần của con người thời tiền sử.

Song tâm trí con người không phải là những mẩu xương hóa thạch bất động. Con người có thể tận dụng năng lượng vô thức một cách tốt hơn để tiến về phía trước, đi đến các hợp nhất phức tạp hơn và đến những cách biểu lộ cao hơn cái năng lượng nguyên thủy bị dồn nén đó. Năng lượng này có thể được chế ngự và hướng vào hoạt động tái tạo mang tính xã hội, đạo đức, xử thế và tinh thần.

Chương VII
MỘT CÂU CHUYỆN CỔ TÍCH TỪ VÔ THỨC

Trong thực tại, chúng ta thật yếu đuối.

Vì thế mà những người hùng trong chuyện cổ tích lại rất mạnh mẽ và không thể đánh bại

Một điều đã được chỉ ra là: Tâm lí học trong những câu chuyện cổ tích, như được diễn giải bằng phân tâm học từ góc độ nguồn cội và hệ biểu tượng, có một mối quan hệ thân mật gần gũi với thế giới của những giấc mơ. Tạm thời chưa nói đến ý nghĩa thực sự ở bề mặt, thì chuyện cổ tích – cũng giống như giấc mơ – là một sản phẩm (i) được biểu tượng hóa và (ii) có nguồn gốc từ rất sâu nơi thế giới tinh thần của con người. Ở mỗi câu chuyện cổ tích, "Chúng ta di chuyển trong một thế giới đầy các hoạt động siêu nhiên, phù thủy và ma quỷ, các hành động anh hùng và được phóng đại, thậm chí đôi khi có cả giết người vô cảm – một cơ chế giống hệt mơ."[84]

[84] *Isador H. Coriat, The Hysteria of Lady Macbeth (Chứng cuồng loạn của quý bà Macbeth), Phiên bản thứ hai, 1920.*

CỔ TÍCH – NGUYỆN ƯỚC BUỔI BAN SƠ, QUYỀN NĂNG THƯỞ ẤU THƠ

Trong các câu chuyện cổ tích – giống như trong thế giới của các giấc mơ – xuất hiện dưới dạng biểu tượng hóa (vì hệ biểu tượng là ngôn ngữ thực sự của vô thức) các ý niệm và hành động chỉ được tìm thấy duy nhất ở thời thơ ấu của cá nhân, hay trong giai đoạn còn rất non trẻ của các chủng tộc. Như Freud nói:

"Hãy lấy chuyện thần thoại làm ví dụ, chúng là những mảnh vỡ còn sót lại của những ảo tưởng, nguyện ước của tất cả các dân tộc, là những giấc mơ buổi ban sơ của cả nhân loại."

Chính vì lí do này mà trẻ em say mê chuyện cổ tích, chúng thấy ở đó cái thế giới những ý niệm và mong muốn của chúng. Người lớn cũng cảm thấy vui khi đọc chuyện cổ tích, vì trong vô thức họ được quay trở lại thời tuổi thơ vàng son.

Với những đứa trẻ, mong muốn của chúng được cha mẹ, bảo mẫu hay những người thân yêu thỏa mãn ngay lập tức dựa trên những hành vi, biểu hiện hay cử chỉ bắt chước của nó. Đứa trẻ sống trong thế giới hạnh phúc đó với quyền năng tuyệt đối. Thế giới đó hình thành nền tảng và cấu trúc ước nguyện của mọi câu chuyện cổ tích. Đứa trẻ thực sự nghĩ rằng mình sở hữu khả năng vô biên có thể làm cho mọi ước nguyện được thỏa mãn, rằng nó không chỉ sở hữu các ý niệm và lời nói thần thông, mà còn cả những hành động màu nhiệm. Khi đứa trẻ lớn hơn và tiếp xúc trực tiếp hơn với thực tại người lớn và thế giới quanh nó, cảm giác quyền lực tuyệt đối này bị nén trong vô thức, chỉ xuất hiện trở lại dưới dạng biểu tượng hóa trong các giấc mơ, hay trong cấu trúc nghệ thuật của những câu chuyện cổ tích.

Mọi chuyện cổ tích đều phác họa những nỗ lực khác nhau của tâm trí người lớn để trở nên hòa hợp với các mong muốn được thỏa mãn ngay lập tức và phi lí của thời thơ ấu. Do vậy chủ đề chính của mọi câu chuyện cổ tích đều liên quan đến những cảm xúc thơ ấu về quyền năng tuyệt đối. Ở mọi câu chuyện cổ tích, động lực ước nguyện không chỉ rất uy lực, mà còn có quyền năng vô hạn. Người anh hùng – giống trí tưởng tượng phong phú của đứa trẻ – được trời phú cho thần thông; thời gian và không gian đối với anh ta là không còn tồn tại; quyền lực tuyệt đối trong ý niệm của anh dẫn đến quyền năng tuyệt đối trong hành động của anh.

Do vậy, trong mọi câu chuyện cổ tích, tất cả những chướng ngại của không gian, thời gian, cảnh nghèo nàn bần cùng, tình yêu, địa vị xã hội đều bị gạt sang một bên trong vô tận các cuộc phiêu lưu của người anh hùng quyền lực vô tận. Chuyện cổ tích là những biến thể của các mâu thuẫn vô thức liên quan đến cái gọi là lãng mạn gia đình diễn ra trong tâm lí của mỗi đứa trẻ đang lớn, chẳng hạn như những vụ giết người vô cảm, các hệ biểu tượng đa dạng và những hình ảnh về xung năng ái dục (sex motive).

Tôi có thể đặc biệt liên hệ vấn đề này đến những câu chuyện cổ tích của anh em nhà Grimm, chẳng hạn như "Vua Ếch" (Frog

King), hay "Nàng Bạch Tuyết" (Little Snow White). Trong câu chuyện về Bạch Tuyết, khi hoàng hậu đâm kim vào ngón tay và những giọt máu rơi xuống, rồi từ đó người con gái Bạch Tuyết ra đời, hệ biểu tượng tính dục và thỏa mãn ước nguyện rất rõ ràng, tương tự như sự cô đọng các sự kiện thành cái tên và vẻ ngoài của Bạch Tuyết – một sự cô đọng kết hợp điển hình của những giấc mơ.

"Trong khi đang khâu vá và ngắm tuyết rơi, nữ hoàng đâm kim vào ngón tay, thế là ba giọt máu rơi xuống. Bà nghĩ rằng màu đỏ nhìn thật là đẹp trên nền tuyết trắng nên đã thốt lên: 'Ôi! Giá mà ta có một đứa con gái da trắng như tuyết, môi đỏ như máu và tóc đen như gỗ mun!' Sau đó bà quả thực sự sinh hạ một cô con gái rất xinh đẹp, da trắng như tuyết, môi đỏ như son, đôi má hồng ửng và tóc đen láy như gỗ mun, nàng được đặt tên là Bạch Tuyết. Nhưng sinh hạ đứa trẻ xong thì nữ hoàng qua đời."

Như Ricklin nói:

"Thật ngạc nhiên, vai trò của tính dục trong chuyện cổ tích mới lớn làm sao. Và hệ biểu tượng tính dục trong chuyện cổ tích thật hợp làm sao với hệ biểu tượng tính dục trong các giấc mơ và bệnh học tâm thần. Khi một người nhận ra và thừa nhận rằng, tính dục – bên cạnh sự đói ăn và các yếu tố xã hội – đóng vai trò chính trong cuộc sống và liên tục tác động đến suy nghĩ, hành động của chúng ta từ lúc thơ trẻ trở đi, thì nó cũng không là điều gì đáng ngạc nhiên quá nữa, cho dù câu chuyện cổ tích xuất hiện trước ta trong một bộ quần áo mới, ít trẻ con hơn. Chúng không vì điều đó mà đánh mất chút nào sự hấp dẫn và sức quyến rũ."[85]

[85] *Franz Ricklin, Wishfulfillment and Symbolism in Fairy Tales (Thỏa mãn ước nguyện và Hệ biểu tượng trong chuyện cổ tích), Sđd.*

Vậy là một câu chuyện cổ tích là một giấc-mơ-ngày của thời thơ ấu được phóng chiếu thành văn chương - nghệ thuật. Những người viết chuyện cổ tích có một khả năng lớn đó là, có thể mang vào cuộc sống người lớn những giấc-mơ-ngày từ thời thơ ấu của riêng họ, mà không hề dồn nén nhiều vào vô thức. Người bình thường không có khả năng này, hoặc chỉ có ở mức độ hạn chế, và nó chỉ xuất hiện khi cơ chế kiểm duyệt dồn nén bị loại bỏ, hoặc ở tình trạng yếu kém nhất của nó là khi ngủ và trong những giấc mơ.

Tuy nhiên trong quá trình phân tâm, rất hiếm khi một người gặp một giấc mơ mà trong từng chi tiết và yếu tố đều là một câu

chuyện cổ tích. Những giấc mơ như thế được gọi là các câu chuyện cổ tích từ vô thức.

Giấc mơ kiểu đó chính là quá trình mà mơ ước về uy quyền tuyệt đối vốn ám ảnh thời thơ ấu bùng cháy thành cuộc sống.

Chúng là những câu chuyện cổ tích trực tiếp từ vô thức của người mơ được dàn dựng dưới dạng các giấc mơ ban đêm, chứ không phải thể vô thức thời thơ ấu được người nghệ sĩ vận dụng và sáng tạo trong những giấc-mơ-ngày của mình nữa. Song ngay cả những giấc-mơ-ngày này cũng cho thấy các suy nghĩ quyền lực tuyệt đối tái diễn đều đặn trong các câu chuyện cổ tích.

CHUYỆN CỔ TÍCH - MỘT BÙ TRỪ CHO MẶC CẢM TỰ TI PHÓNG CHIẾU DƯỚI DẠNG NGHỆ THUẬT NHỮNG MONG MUỐN BỊ DỒN NÉN MANG THEO TỪ ẤU THƠ

Như Ferenczi đã nói rất rõ:

"Cái óc tò mò mạnh mẽ muốn biết tất cả mọi thứ quyến rũ tôi vào những viễn cảnh mê hoặc của quá khứ, dẫn tôi vượt qua điều vẫn còn chưa thể nhận thức được với sự giúp đỡ của phân tâm học, đưa tôi quay trở lại điểm bắt đầu của những điều cần cân nhắc này – trở lại với đề tài: thời điểm đỉnh cao và suy thoái của cảm giác bất lực. Khoa học phải bác bỏ ảo tưởng này, hoặc ít nhất phải luôn biết khi nào nó đang đi vào giả thuyết và tưởng tượng.

Trong chuyện cổ tích thì ngược lại, tưởng tượng về quyền lực tuyệt đối đang và vẫn là những thứ chiếm ưu thế. Ngay khi chúng ta phải cúi mình trước sức mạnh thiên nhiên một cách nhún nhường nhất, chuyện cổ tích sẽ đến hỗ trợ ta với các kiểu mẫu điển hình của nó.

Trong thực tại, chúng ta thật yếu đuối. Vì thế mà những người hùng trong chuyện cổ tích lại rất mạnh mẽ và không thể đánh bại.

Trong các hoạt động và kiến thức, chúng ta bị ước thúc và cản trở bởi thời gian và không gian. Nên trong chuyện cổ tích, nhân vật bất tử, cùng một lúc xuất hiện ở hàng trăm nơi, nhìn vào tương lai và biết được quá khứ.

Trọng lượng, trạng thái vững chắc và không thể xuyên phá được của vật chất luôn cản trở con đường ta đi. Còn trong chuyện cổ tích, nhân vật có cánh, mắt nhìn xuyên được qua tường, cây đũa thần của anh mở được mọi cách cửa.

Thực tại là một cuốc chiến khốc liệt để tồn tại. Còn trong chuyện cổ tích, chỉ cần một lời "chiếc bàn ăn nhỏ đã được bày biện" là đã đủ cho một bữa thịnh soạn.

Người ta có thể sống trong nỗi sợ hãi không ngừng việc bị các con thú nguy hiểm và kẻ thù hung dữ tấn công. Trong chuyện cổ tích, chiếc mũ thần cho phép mọi sự biến đổi và bảo vệ ta trong vòng an toàn "không thể tới gần".

Ở thực tại, thật khó làm sao để có được tình yêu có thể thỏa mãn mọi ước nguyện của chúng ta! Trong chuyện cổ tích, người anh hùng hấp dẫn không thể cưỡng lại, chàng bỏ bùa ta bằng một cử chỉ thần kì.

Thế nên người lớn rất thích kể chuyện cổ tích cho con họ, qua đó ngấm ngầm thể hiện những mong muốn bị dồn nén và không được thỏa mãn của riêng họ. Chuyện cổ tích rút cùng thực sự trở thành một màn trình diễn nghệ thuật của ước nguyện quyền năng tuyệt đối."[86]

[86] *Sándor Ferenczi, Contributions to Psychoanalysis (Các bài viết cho phân tâm học), "Chương VIII: Stages in Development of the Sense of Reality" (Những giai đoạn phát triển của sự cảm nhận thực tại), 1916.*

Chuyện cổ tích do vậy thực sự là một bù trừ mang tính tưởng tượng cho những mặc cảm tự ti, cũng như các hạn chế, khiếm khuyết về đầu óc và cơ thể; là một phóng chiếu dưới dạng nghệ thuật những mong muốn bị dồn nén mang theo từ ấu thơ của con người. Những mong muốn này bị dồn nén, vì trong quá trình trưởng thành, chúng mâu thuẫn với thế giới thực tại và chỉ có thể được thực hiện trong tưởng tượng, được thỏa mãn dưới dạng tác phẩm nghệ thuật.

Thực tế: Chuyện cổ tích như một giấc-mơ-ngày được xây dựng dựa trên cơ chế của các giấc mơ ban đêm, chẳng hạn như các kiểu mẫu thường xuyên lặp lại: sự ngưng tụ (condensation)[87] và chuyển dịch, bi kịch hóa và dàn dựng tình tiết phụ để gây chú ý, nhấn mạnh, củng cố ước nguyện chính bởi một loạt các hành động anh hùng, và sau cùng là cuộc chiến đấu với những chướng ngại – những việc này cũng thường xuyên diễn ra trong các giấc mơ lo âu.

[87] *Ngưng tụ/cô đọng (condensation): Trong phân tâm học, đó là sự hợp nhất các ý tưởng, suy nghĩ,… thành một biểu tượng, diễn ra đặc biệt trong giấc mơ. Rút gọn nhiều trải nghiệm thành một từ hoặc một hành động, như khi bị ám ảnh sợ hãi (phobia) (Chú thích của ND).*

Freud và Brill đã chỉ ra:

Chuyện cổ tích có chức năng như các yếu tố quyết định, hay là "kẻ chủ mưu" không chỉ trong các giấc mơ và các triệu chứng rối loạn thần kinh chức năng, mà còn có vai trò trong các biểu hiện mang tính biểu tượng của các loại bệnh tâm thần khác nhau, đặc biệt là tâm thần phân liệt[88].

[88] A. A. Brill, "Fairy Tales as Determinants of Dreams and Neurotic Symptoms" (Chuyện cổ tích trong vai trò là các yếu tố quyết định của các giấc mơ và triệu chứng thần kinh), New York Medical Journal (Tập san Y học New York), Số tháng 3-1914.

Một giấc mơ diễn ra trong một ca cuồng loạn lo âu mô tả động lực thôi đẩy ác dâm Yêu Râu Xanh theo một lối biểu tượng úp mở, cho thấy rằng vô thức của tác giả truyện dân gian cổ đại và của người mơ hiện đại là giống hệt nhau.

Trong giấc mơ này, cô bắt đầu khám phá một căn phòng mà cô đã phát hiện ra nằm ở đầu kia của một gian phòng lớn dài. Cánh cửa ghi các chữ nhỏ mạ vàng "Holy of Holies" – Thứ thiêng liêng hơn hết thảy – ngay dưới lỗ khóa. Bất chấp lời phản đối kinh hoàng của mẹ, cô vẫn mở cửa và thấy ở trong phòng chỉ duy nhất một hòm rương bằng gỗ tuyết tùng đựng những tấm áo choàng làm lễ.

Trong trường hợp này lại xuất hiện kiểu mẫu xuyên suốt: Căn phòng bị cấm và khóa thường được bắt gặp trong chuyện dân gian, cũng như mô tả trong chuyện Yêu Râu Xanh. Nó biểu tượng hóa mong muốn tính dục bị cấm đoán trong vô thức, mang theo từ thời thơ ấu và được củng cố trong cuộc sống trưởng thành của cô bằng dòng nội dung rõ rệt khắc dưới lỗ khóa trong giấc mơ.

Giấc mơ cổ tích thú vị và có vẻ logic như vậy cũng xảy ra ở trường hợp sau đây:

Một người đàn ông trẻ tuổi mắc một chứng rối loạn thần kinh chức năng lo âu gắn với mâu thuẫn giữa những mặc cảm dữ dội về đầu óc và cơ thể.

Một cuộc phân tâm để tìm hiểu đã không thể hé lộ, ngay cả trong giai đoạn đầu thời thơ ấu của anh. Liệu anh đã từng đọc hay nghe một câu chuyện cổ tích tương tự? Có thể đã có một chứng quên thời còn bé về sự kiện này (đọc/nghe chuyện cổ tích tương tự) mà chứng quên này không thể nào được khắc phục ngay cả khi nhờ đến các phương pháp phân tâm. Trong trường hợp này, không có hành động mang vào cuộc sống người lớn (theo nghĩa đen) cái

quyền lực tuyệt đối của những anh hùng cổ tích – đó đúng hơn là một nỗ lực bù trừ cho mặc cảm tự ti cá nhân, sử dụng cùng một ý niệm biểu tượng vô thức đã tạo nên chuyện cổ tích.

Tất nhiên giấc mơ kia được thuật lại với đúng nội dung rõ rệt của nó. Cách duy nhất để hiểu ý nghĩa và hệ biểu tượng của nó là phân tích mạng lưới những ý niệm trong giấc mơ, nội dung ngầm ngầm của giấc mơ.

Anh dường như ở một đại dương đóng băng hay một cái hồ lớn. Tổ quốc của anh đang có chiến tranh với một nước khác. Kẻ thù của anh đang đóng quân trên băng. Anh đang nằm bị thương dưới một cây cầu, không mặc đồng phục lính mà mặc quần áo thường dân. Một vài tay lính bên đối phương đang ở đằng xa nhìn xem anh còn sống hay đã chết. Trước tiên anh khẽ di chuyển, và khi làm thế anh cảm thấy một cú đánh mạnh vào đầu bằng báng súng. Trong giấc mơ, anh đã ngất đi và tỉnh lại, những tay lính đối phương biến mất khỏi vùng lân cận xung quanh anh. Rồi anh bò bằng tay và đầu gối đến một nhà tranh nhỏ. Trong căn nhà tranh, anh tìm thấy mẹ mình, bà đã băng bó đầu cho anh. Sau đó, anh mặc một bộ đồng phục lính chống đạn, nhưng nó dường như bơm đầy không khí, khiến anh trông to lớn kềnh càng.

Rồi anh bò chậm chạp trở lại hàng ngũ kẻ thù và tìm thấy đức vua của nước mình. Anh nói với ngài mà không hề cảm thấy do dự hay xấu hổ: "Ngài đang ở phe nào vậy?" và đức vua trả lời: Ngài đang giúp kẻ thù. Anh tức giận với nhà vua, nhưng không nói lời nào. Anh đi xa ra một chút trên băng và rút ra khỏi túi một vật dùng để cắt bằng kim cương dài chừng 90 cm. Rồi nhanh như chớp, anh đi ngang đại dương đóng băng, cắt xuống băng bằng vật cắt kim cương kia. Quân lính kẻ thù trông thấy anh và bắn anh. Dù bị trúng đạn một vài lần, anh vẫn không bị thương nhờ bộ áo chống đạn. Anh tiếp tục cắt băng, kẻ thù vẫn rượt đuổi và bắn anh, nhưng anh đã xoay sở vượt xa được chúng nhờ khả năng di chuyển nhanh phi thường. Đội quân rượt đuổi đến gần, giẫm lên băng đã bị anh cắt, rớt xuống biển và tất cả đều chết đuối.

Toàn bộ giấc mơ rất sống động, với khả năng như một người hùng có thể di chuyển nhanh và không bị thương – giống như Achilles, anh đã hoàn toàn bù đắp được cho những mặc cảm tự ti của mình. Anh cũng cảm thấy cân bằng về mặt xã hội với nhà vua trong thái độ của anh với ngài, mặc dù nhà vua cùng lúc rất có thể chính là nhà trị liệu – chuyện thường hay diễn ra trong phân tâm học. Trong trường hợp này, giấc mơ hé lộ một sự chuyển dịch, ở đây được biểu tượng hóa như một dạng mong muốn hay nỗ lực trở

nên ngang bằng với nhà trị liệu.

Cũng trong giấc mơ này, xảy ra một dạng biểu tượng hóa sự tái sinh: Người mẹ buộc vết thương cho anh, tức là cho anh sự sống một lần nữa, theo cùng một cách mà trước đây bà cho anh sự sống khi sinh ra anh. Đây thực sự là một tưởng tượng cứu rỗi kiểu Oedipus – một biểu tượng về sự ra đời bằng hành động cứu sống. Sự tái sinh cũng được tượng trưng qua hành động bò vào mái nhà tranh, bất lực như một đứa trẻ. Ở đó, anh tìm thấy mẹ anh, được mẹ chăm sóc và xuất hiện trở lại mạnh mẽ, chuyển động thần tốc và không thể bị thương. Hệ biểu tượng được dùng ở đây cũng có thể là một dạng hướng nội dẫn đến hình ảnh lí tưởng của người mẹ (mother imago)[89], bởi trong tình trạng hướng nội, anh rút khỏi thực tại, do vậy bảo vệ những cảm xúc mặc cảm, tự ti của mình.

[89] Hình ảnh lí tưởng (Imago): Là một hình ảnh được lí tưởng hóa về một người, thường là cha hoặc mẹ, xuất hiện trong thời thơ ấu và được mang vào vô thức trong cuộc sống sau này (Chú thích của ND).

Việc biểu tượng hóa sự tái sinh này đi đến một mức độ cao hơn, không chỉ trong các câu chuyện về anh hùng mà còn trong các nghi lễ tôn giáo và hệ thống thờ cúng tôn giáo khác nhau, chủ yếu liên quan đến các thần ngoại giáo (không thuộc Cơ-đốc giáo).

Kiểu mẫu và hệ biểu tượng dương vật được mô tả bằng phép cường điệu hóa và cương quyết quá mức về con dao kim cương thật đầy ý nghĩa. Nó giống như tục thờ cúng biểu tượng dương vật huyền bí của người thời xưa, tại đó tượng dương vật lớn có thể được vác theo trong những đám rước thiêng liêng[90]. Biểu tượng này cho thấy cơ chế giấc mơ vô thức có thể sử dụng cùng một hệ biểu tượng - ý niệm nguyên thủy như vô thức của xã hội. Hệ biểu tượng tính dục rất phức tạp, lắm vẻ đa dạng và được trình bày bằng ngôn ngữ vô thức của nhân loại thay vì ngôn ngữ vô thức của một cá nhân. Khi nói rằng: Vật cắt bằng kim cương kia cũng đại diện cho cây đũa thần thỏa mãn ước nguyện quyền lực tột cùng, vai trò biểu tượng của nó trở nên rất quan trọng.

[90] Xem Richard Payne Knight, The Symbolical Language of Ancient Art and Mythology (Ngôn ngữ biểu tượng của nghệ thuật và thần thoại cổ xưa), 1892.

Do vậy, giấc mơ là một mảnh của vô thức trẻ thơ được biểu tượng hóa của anh, đó là một dạng cắt đứt với thực tại và lùi trở về vùng đất thần tiên màu nhiệm thời thơ ấu. Cảm xúc quyền lực tuyệt đối

bị dồn nén này đã nằm ngủ im lìm từ lâu trong vô thức của người mơ và xuất hiện trong quá trình điều trị phân tâm. Giá trị của nó nằm ở sự tương phản giữa các cảm xúc tự ti mặc cảm có ý thức của anh và những khả năng quyền lực tuyệt đối tiềm tàng đã ngủ ngon trong vô thức của anh. Kết quả là, cuộc phân tâm đã giải phóng quyền lực tuyệt đối bị dồn nén này, biểu tượng hóa nó như một câu chuyện cổ tích, và lần đầu tiên đến với người mơ dưới dạng một phương tiện điều chỉnh lại cho đúng quá trình hình thành tính cách mặc cảm, tự ti của anh. Nó làm mất tác dụng và sau cùng đánh bại cảm giác mặc cảm tự ti bằng cách thay những khả năng tiềm tàng trong vô thức vào chỗ của phức cảm tự ti trong ý thức của anh.

Do đó, giá trị kiến tạo và giá trị xã hội khi phân tích một giấc mơ như thế này đối với người mơ là rất to lớn.

Cho phép anh lần đầu tiên trong đời sử dụng các sức mạnh đang ngủ say của mình để vượt qua chướng ngại quan trọng bậc nhất của cuộc đời: chướng ngại của mặc cảm tự ti về đầu óc và cơ thể.

Những giấc mơ như vậy, dù lố bịch và kì khôi, lại có giá trị lớn giúp hiểu được quá trình phát triển tính cách. Khi được phân tích, chúng có tầm quan trọng rất lớn, chúng giúp giải tỏa các hoạt động tiềm tàng ngầm ẩn.

Do vậy, phân tâm học – qua việc loại bỏ các cảm xúc bị dồn nén, phơi bày chúng rõ ràng trước ánh sáng của ý thức. Đó là một chất kích hoạt các động cơ thôi đẩy và ước nguyện bị dồn nén của con người. Mặc dù những cảm xúc đã trải qua, đã bị dồn nén là không thể thay đổi. Nhưng thông qua phân tâm học, việc chúng ngăn trở và khiến một người rơi vào tình trạng mâu thuẫn với thực tại cuộc sống có thể được hiểu rõ hơn, được giải phóng, và do đó được sử dụng hiệu quả hơn trong cuộc chiến sinh tồn.

Giấc mơ này chính là một nỗ lực giải quyết vấn đề mặc cảm tự ti; và vì mục đích này, nó đi xuống một tầng sâu hơn của vô thức: phần được cấu thành bởi các ước nguyện quyền lực tuyệt đối bị dồn nén của thời thơ ấu – mà khi lớn lên, chúng ta đã không thể hoàn thành vào lúc tỉnh thức.

Những ước nguyện thời trẻ con này thực sự hình thành nên động lực thôi đẩy và tạo nên hệ biểu tượng của giấc mơ. Điều trị phân tâm đã chạm đến chúng ở nơi các địa tầng rất sâu của vô thức, nơi

chúng tồn tại như một cách sửa chữa các khuyết điểm tính cách của người mơ.

Khi người mơ tỉnh dậy, thế giới thực tại một lần nữa vây bọc lấy anh, và anh trở lại là con người mặc cảm tự ti. Nhưng, chắc chắn rằng:

Giá trị của việc phân tích giấc mơ cụ thể này nằm ở thực tế: nó giúp người mơ thấu hiểu những khả năng tiềm ẩn của anh và chuẩn bị để anh điều chỉnh lại trong cuộc chiến đấu sinh tồn.

"Tác phẩm" của vô thức – như hé lộ trong khi phân tích giấc mơ – đã được ý thức biết đến, dù chỉ là dưới dạng ước nguyện trong giấc mơ. Nhưng đó là năng lượng và kiến thức cần thiết để vượt qua cảm giác mặc cảm tự ti giữa đời này.

TÓM TẮT CHƯƠNG VII

Một câu chuyện cổ tích là một giấc-mơ-ngày của thời thơ ấu được phóng chiếu thành văn chương - nghệ thuật. Người bình thường không có khả năng này, hoặc chỉ có ở mức độ hạn chế, và nó chỉ xuất hiện khi cơ chế kiểm duyệt dồn nén bị loại bỏ, hoặc ở tình trạng yếu kém nhất của nó là khi ngủ và trong những giấc mơ.

Tuy nhiên trong quá trình phân tâm, rất hiếm khi một người gặp một giấc mơ mà trong từng chi tiết và yếu tố đều là một câu chuyện cổ tích. Những giấc mơ như thế được gọi là các câu chuyện cổ tích từ vô thức. Giấc mơ kiểu đó chính là quá trình mà mơ ước về uy quyền tuyệt đối vốn ám ảnh thời thơ ấu bùng cháy thành cuộc sống.

Do đó, giá trị kiến tạo và giá trị xã hội khi phân tích một giấc mơ như thế này đối với người mơ là rất to lớn. Cho phép chúng ta lần đầu tiên trong đời sử dụng các sức mạnh đang ngủ say của mình để vượt qua chướng ngại quan trọng bậc nhất của cuộc đời: chướng ngại của mặc cảm tự ti về đầu óc và cơ thể.

Những giấc mơ như vậy, dù lố bịch và kì khôi, lại có giá trị lớn giúp hiểu được quá trình phát triển tính cách. Khi được phân tích, chúng có tầm quan trọng rất lớn, chúng giúp giải tỏa các hoạt động tiềm tàng ngầm ẩn.

Do vậy, phân tâm học – qua việc loại bỏ các cảm xúc bị dồn nén – phơi bày chúng rõ ràng trước ánh sáng của ý thức. Đó là một chất

kích hoạt các động cơ thôi đẩy và ước nguyện bị dồn nén của con người. Mặc dù những cảm xúc đã trải qua, đã bị dồn nén là không thể thay đổi. Nhưng thông qua phân tâm học, việc chúng ngăn trở và khiến một người rơi vào tình trạng mâu thuẫn với thực tại cuộc sống có thể được hiểu rõ hơn, được giải phóng, và do đó được sử dụng hiệu quả hơn trong cuộc chiến sinh tồn.

Giấc mơ này chính là một nỗ lực giải quyết vấn đề mặc cảm tự ti; và vì mục đích này, nó đi xuống một tầng sâu hơn của vô thức: phần được cấu thành bởi các ước nguyện quyền lực tuyệt đối bị dồn nén của thời thơ ấu – mà khi lớn lên, chúng ta đã không thể hoàn thành vào lúc tỉnh thức.

THAY LỜI KẾT

Tất nhiên, trị liệu phân tâm cũng bộc lộ những giới hạn của nó. Cho đến nay, không ai dám chắc một phương pháp trị liệu thuần túy kĩ thuật phân tâm có thể đem lại kết quả như ý. Những dồn nén và tổn thương thường bị đẩy xuống rất sâu – ngay cả ở những người "bình thường" (theo nghĩa không phát bệnh). Con người ta rất khó chấp nhận có một vùng bóng tối trong nội tâm mình và rất khó để thừa nhận con người xấu ác đó trong mình.

Giống như quan điểm của Otto Rank, mỗi cuộc trị liệu là một trải nghiệm trị liệu – với ngay cả nhà trị liệu vốn mang theo bên mình đầy những lí thuyết, thuật ngữ, vẫn có một điều gì đó mới mẻ và khó lường xảy ra. Không ai biết chắc chắn hoàn toàn người được trị liệu – và chính bản thân nhà trị liệu – sẽ bộc phát phản ứng gì.

Quá trình trị liệu có thành công hay không còn tùy thuộc rất lớn vào ý chí và nỗ lực của người được trị liệu. Một người chỉ trở nên mạnh mẽ và sáng suốt khi đã thực sự nhận biết và thấu hiểu tất cả những cảm xúc bị dồn nén của mình, những nỗi đau khổ và bất hạnh của mình, chấp nhận chúng và lôi chúng ra ánh sáng, chứ không phải bằng những lời hô hào suông. Mọi sự náu mình trong một nơi chốn nào đó đều không có tác dụng.

Trong quá trình đó, nhà trị liệu phải thực sự trở thành người đồng hành đáng tin cậy và cực kì kiên nhẫn. Đây là con đường khó khăn đầy hiểm cảnh, chứ không hề dễ dàng, cả nhà trị liệu và người được trị liệu đều phải rất kiên tâm và tỉnh táo[91].

[91] Quan điểm của iBooks & dịch giả.

Bạn có dám nhìn thẳng, đối diện với bóng tối trong mình, hay để nó chế ngự và dẫn lối bạn đến hố sâu nơi địa ngục tâm hồn?

Chính bạn, không phải ai khác, được quyền lựa chọn CON NGƯỜI